



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара

Рассмотрено

Председатель методического
объединения Б.А.
Протокол № 1 от
« 30 » 08 2018 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131
Подобедова И.И.
« 31 » 09 2018 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131
Басис Л.Б.
Приказ № 574/0
« 01 » 09 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

Физическая культура

Срок реализации программы 1-4 классы

Количество часов по программе

405 ч

1 класс – 99 ч (3 ч в нед)

2 класс – 102 ч (3 ч в нед)

3 класс – 102 ч (3 ч в нед)

4 класс – 102 ч (3 ч в нед)

Уровень программы

базовый

Учитель

Уразманов А.А., Ступа А.А., Богомолова О.Н., Флегентова С.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа и тематическое планирование курса «Физическая культура» разработаны на основе :

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лицей «Созвездие» № 131 г.о.Самара
- Программы курса «Физическая культура» «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях, 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений, В.И.Лях, М.: "Просвещение", 2014

Учебник: «Физическая культура».1-4 классы: В.И.Лях-М.: Просвещение, 2014

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, для оптимизации

трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ)

Личностные результаты

Класс	Области	У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
1	В познавательной культуры:	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	
	В области нравственной культуры	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
	В области трудовой культуры	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

		добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
	В области эстетической культуры	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений	культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
	В области коммуникативной культуры	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
	В области физической культуры	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
2	В области познавательной культуры:	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
	В области нравственной культуры	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
	В области трудовой	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным	умение планировать режим дня, обеспечивать

	<i>культуры</i>	соревнованиям добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	оптимальное сочетание нагрузки и отдыха рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
	В области эстетической культуры	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
	В области коммуникативной культуры	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
	В области физической культуры	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
3	В познавательной культуры:	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
	В области нравственной культуры	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

		ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	
		уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;	
	В области трудовой культуры	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
	В области эстетической культуры	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
	В области коммуникативной культуры	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время ученой и игровой деятельности. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
	В области физической культуры	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
4	В области	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической	

познавательной культуры:	культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	
В области нравственной культуры	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
В области трудовой культуры	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления
В области эстетической культуры	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
В области коммуникативной	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

	<i>культуры</i>	применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
	<i>В области физической культуры</i>	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Класс	Раздел	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	Знания о физической культуре	• осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • искать и выделять необходимую информацию.	• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
	Способы физкультурной деятельности	• осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • искать и выделять необходимую информацию.	• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • искать и выделять необходимую информацию;	• определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

			•
	Гимнастика с основами акробатики	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого • контролировать свою деятельность по результату; • осуществлять действие по образцу и заданному правилу;	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; • сохранять заданную цель.
	Лыжная подготовка	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; • осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • контролировать свою деятельность по результату;	• проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; • адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;.
	Подвижные игры	• адекватно оценивать свои действия и действия партнера; • видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • осуществлять итоговый контроль
2	Знания о физической культуре	• осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; •	• искать и выделять необходимую информацию.
	Способы физкультурной деятельности	• осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	• искать и выделять необходимую информацию.
	Физическое совершенствование	• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • искать и выделять необходимую информацию; •	• определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности
	Легкая атлетика		
	Гимнастика с основами акробатики	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого • контролировать свою деятельность по результату; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • осуществлять действие по образцу и заданному правилу;	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; • сохранять заданную цель.
	Лыжная подготовка	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; • осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • контролировать свою деятельность по результату; • адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;	• осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

	Подвижные игры	• адекватно оценивать свои действия и действия партнера; • видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • осуществлять итоговый контроль
3	Знания о физической культуре	• осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • искать и выделять необходимую информацию.	
	Способы физкультурной деятельности	• осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • искать и выделять необходимую информацию.	
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • искать и выделять необходимую информацию;	• определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности
	Гимнастика с основами акробатики	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого • контролировать свою деятельность по результату; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель.	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
	Лыжная подготовка	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; • осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • контролировать свою деятельность по результату; • адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; • осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	• проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
	Подвижные игры	• формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; • видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. • адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; осуществлять итоговый контроль	• формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач;
4	Знания о физической культуре	• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • искать и выделять необходимую информацию.	
	Способы физкультурной деятельности	• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; • искать и выделять необходимую информацию.	

	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	• определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности
	Гимнастика с основами акробатики	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого • контролировать свою деятельность по результату; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль; • видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель.	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
	Лыжная подготовка	• видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; • контролировать свою деятельность по результату; • адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; • осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	• проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
	Подвижные игры	• адекватно оценивать свои действия и действия партнера; • видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. • адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; осуществлять итоговый контроль	• формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач;

Познавательные результаты

Класс	Раздел	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	Знания о физической культуре	• объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; • рассказывать о возникновении физкультуры; • рассказывать о символах и традициях Олимпийских игр; •	
	Способы физкультурной деятельности	• рассказывать о личной гигиене человека	
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• рассказывать правила проведения тестирования; • рассказывать и показать технику выполнения челночного бега; • рассказывать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность; • рассказывать о проведении тестирования метания малого мяча на точность; • рассказывать о проведении тестирования прыжка в длину с места	
	Гимнастика с основами	• рассказывать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя;	• воспроизвести стихотворное

	акробатики	• рассказывать о проведении тестирования подъема туловища; • рассказывать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине; • рассказывать о проведении тестирования виса на время; • выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; , кувырок вперед	сопровождение разминочных упражнений,
	Лыжная подготовка	• рассказывать о том, как переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом; • рассказывать о том, как переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; • передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками выполнять повороты переступанием на лыжах с палками; • рассказывать о том, как выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок • рассказывать о том, как выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением;	• проходить на лыжах дистанцию 1 км,
	Подвижные игры	• рассказывать о том, как размыкаться на руки в стороны, • рассказывать о темпе и ритме, • рассказывать о том, как повторять упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, • рассказывать о том, как выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку	• выбирать подвижные игры,
2	Знания о физической культуре	• рассказывать о физических качествах; • рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, • заполнять дневник самоконтроля; •	
	Способы физкультурной деятельности	• рассказывать о режиме дня; • рассказывать о том, как оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание	
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• показывать технику выполнения челночного бега; • рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м; • рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность; • рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность; • рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой; • рассказывать о том, как выполнять прыжок в длину с разбега; • рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат; • рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность; • рассказывать о том, как проходить тестирование прыжка в длину с места; • рассказывать о том, как выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат;	• проходить усложненную полосу препятствий

	Гимнастика с основами акробатики	• рассказывать о том, как проходить тестирование наклона вперед из положения стоя; • рассказывать о том, как проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; • рассказывать о том, как выполнять кувырок вперед; • рассказывать о том, как кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега; • рассказывать о том, как выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост; • рассказывать о том, как выполнять стойку на голове и упражнения на внимание; • рассказывать о том, как выполнять вис за весом одной и двумя ногами;	•
	Лыжная подготовка	• рассказывать о том, как пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок; • рассказывать о том, как выполнять повороты на лыжах переступанием без палок; • рассказывать о том, как тормозить падением; • рассказывать о том, как проходить дистанцию 1,5 км; • рассказывать о том, как выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками; • рассказывать о том, как спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой» в основной стойке; • рассказывать о том, как передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах	•
	Подвижные игры	• рассказывать о том, как повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, • рассказывать о том, как выполнять броски и ловлю мяча в парах; • рассказывать о том, как выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях; • рассказывать о том, как выполнять круговую тренировку. • рассказывать о том, как выполнять прыжки в скакалку; • рассказывать о том, как выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»; • рассказывать о том, как бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • рассказывать о том, как выполнять контрольные броски на дальность и точность; • рассказывать о том, как выполнять беговые упражнения.	• участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча; • прыгать на мячах-хопах
3	Знания о физической культуре	• рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры;	
	Способы физкультурной деятельности	• рассказывать о том, как делать зарядку	
	Физическое совершенствование	• рассказывать о том, как проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта; • рассказывать о том, как технично выполнять челночный бег;	

	Легкая атлетика	• рассказывать о том, как проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, • рассказывать о том, как проходить тестирование метания мешочка на дальность, • рассказывать о том, как прыгать в длину с разбега, • рассказывать о том, как прыгать в длину с разбега на результат, • рассказывать о том, как проходить тестирование прыжка в длину с места,	
	Гимнастика с основами акробатики	• рассказывать о том, как проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, • рассказывать о том, как проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, • рассказывать о том, как проходить тестирование виса на время, • рассказывать о том, как выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание • рассказывать о том, как проходить тестирование как лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, • рассказывать о том, как лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, • рассказывать о том, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком,	
	Лыжная подготовка	• рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, • рассказывать о том, как пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, • рассказывать о том, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами, • рассказывать о том, как поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом, • рассказывать о том, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке • рассказывать о том, как передвигаться на лыжах различными ходами	
	Подвижные игры	• рассказывать о том, как выполнять различные варианты пасов мяча ногой, • рассказывать о том, как выполнять футбольные упражнения, • рассказывать о том, как выполнять броски и ловлю мяча в парах; • рассказывать о том, как выполнять упражнения в парах с двумя мячами, • рассказывать о том, как прыгать в скакалку в одиночку и в тройках;	• рассказывать о том, как участвовать в эстафетах с мячом • рассказывать о том, как проходить станции круговой тренировки,
4	Знания о физической культуре	• рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры;	
	Способы	• рассказывать о том, как делать зарядку	

	физкультурной деятельности		
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• рассказывать о том, как проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, • рассказывать о том, как проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, • рассказывать о том, как проходить тестирование метания мешочка на дальность, рассказывать о том, как метать мешочек на дальность с разбега, • рассказывать о том, как прыгать в длину с разбега на результат; • рассказывать о том, как проходить тестирование метания малого мяча на точность; • рассказывать о том, как проходить тестирование прыжка в длину с места,	
	Гимнастика с основами акробатики	• рассказывать о том, как проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, • рассказывать о том, как проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, • рассказывать о том, как проходить тестирование виса на время, • рассказывать о том, как выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов • рассказывать о том, как выполнять различные варианты кувырков вперед, • рассказывать о том, как выполнять гимнастические упражнения; • рассказывать о том, как выполнять различные варианты вращения обруча,	
	Лыжная подготовка	• рассказывать о том, как подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом, • рассказывать о том, как поворачиваться на лыжах переступанием, • рассказывать о том, как поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, • рассказывать о том, как обгонять на лыжной трассе, • рассказывать о том, как кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом», • рассказывать о том, как спускаться со склона в низкой стойке.	
	Подвижные игры	• рассказывать о том, как выполнять различные варианты пасов, • рассказывать о том, как выполнять броски мяча в парах на точность, • рассказывать о том, как выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, • рассказывать о том, как выполнять ведение мяча различными способами, • рассказывать о том, как выполнять футбольные и баскетбольные упражнения	• выбирать подвижные игры и играть в них

Коммуникативные УУД

Класс	Раздел	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	Знания о физической культуре	• формировать навыки работы в группе; • устанавливать рабочие отношения; • достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
	Способы физкультурной деятельности	• формировать навыки работы в группе; • устанавливать рабочие отношения;	
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • устанавливать рабочие отношения; • формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • слушать и слышать друг друга;	• организовывать и осуществлять совместную деятельность; • представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; • представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;
	Гимнастика с основами акробатики	• представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • слушать и слышать друг друга; • устанавливать рабочие отношения; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов	• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;
	Лыжная подготовка	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; • слушать и слышать друг друга и учителя; •	• формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения; • устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
	Подвижные игры	• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • устанавливать рабочие отношения; • слушать и слышать друг друга; • управлять поведением партнера (контроль, коррекция,	• формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; • формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы;

		оценка действий партнера, умение убеждать).	
2	Знания о физической культуре	• формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения; •	• достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
	Способы физкультурной деятельности	• формировать навыки работы в группе; • устанавливать рабочие отношения;	
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; • слушать и слышать друг друга; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • слушать и слышать друг друга; • представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов;	• формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; • организовывать и осуществлять совместную деятельность; • представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;
	Гимнастика с основами акробатики	• представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • слушать и слышать друг друга; • устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов	• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. • С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
	Лыжная подготовка	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; • слушать и слышать друг друга и учителя;	• формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения; • устанавливать рабочие отношения; • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
	Подвижные игры	• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • устанавливать рабочие отношения; • слушать и слышать друг друга;	• формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; • формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; • управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать) •

3		•	
	Знания о физической культуре	• формировать навыки работы в группе; • устанавливать рабочие отношения;	• достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
	Способы физкультурной деятельности	• формировать навыки работы в группе; • устанавливать рабочие отношения;	•
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; • формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • слушать и слышать друг друга; • представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; •	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность;
	Гимнастика с основами акробатики	• представлять конкретное содержание и излагать его; • с • слушать и слышать друг друга; • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • устанавливать рабочие отношения; • формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов	• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. • достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
	Лыжная подготовка	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; • слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	• формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения; • устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
	Подвижные игры	• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • сохранять доброжелательное отношение друг к другу;	• формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; • формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы;

		• устанавливать рабочие отношения; • слушать и слышать друг друга; • управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).	
4	Знания о физической культуре	• формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения;	• достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
	Способы физкультурной деятельности	• формировать навыки работы в группе; • устанавливать рабочие отношения;	
	Физическое совершенствование Легкая атлетика	• сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; • формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • слушать и слышать друг друга; • представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; •	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность;
	Гимнастика с основами акробатики	• представлять конкретное содержание и излагать его; • с • слушать и слышать друг друга; • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • устанавливать рабочие отношения; • формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов	• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. • достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
	Лыжная подготовка	• добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; • слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	• формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения; • устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
	Подвижные игры	• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;	• формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира;

		• добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • устанавливать рабочие отношения; • слушать и слышать друг друга; • управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).	• формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы;
--	--	---	---

Предметные результаты

Класс	Раздел	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности	Получит знания: Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.	• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека • использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	• строиться в шеренгу и колонну; • размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; • выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; • выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки;	• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий

		• подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; • выполнять вис на время; • проходить станции круговой тренировки; • выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; • лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; • выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах	физической культурой; • организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
	<i>Легкая атлетика</i>	• технике высокого старта; • пробегать на скорость дистанцию 30 м; • выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; • метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; • бегать различные варианты эстафет; • выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.	• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
	<i>Лыжная подготовка</i>	• переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон • в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; • проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».	• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

	Подвижные игры	играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антivyшибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
2	Знания о физической культуре	выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;	- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
	Способы физкультурной деятельности		
	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	- строиться в шеренгу и колонну, - выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, - подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, - выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча,	- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное - уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

		• лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, • прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, • разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, • выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;	• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
	Легкая атлетика	• технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, • выполнять челночный бег 3 м, беговую разминку, • метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, • метать гимнастическую палку ногой, • преодолевать полосу препятствий, • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, • прыжок в высоту спиной вперед, • броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;	• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
	Лыжная подготовка	• передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, • выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, • проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, • обгонять друг друга, • подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, • передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;	• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
	Подвижные игры	• усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и	• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; • соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

		прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.	
3	<i>Знания о физической культуре</i> <i>Способы физкультурной деятельности</i>	• выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), • вести дневник самоконтроля, • рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, • объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;	• систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
	<i>Физическое совершенствование</i> <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	• выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, • выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, • подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, • запоминать временные отрезки, • выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, • проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, • лазать по канату в три приема, • выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, • висеть за головой одной и двумя ногами на перекладине, • прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, • прыгать в скакалку в тройках,	• выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;

		• выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), • лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;	
	<i>Легкая атлетика</i>	• технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, • прыгать в длину с места и с разбега, • прыгать в высоту с прямого разбега • прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, • проходить полосу препятствий;	• выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности других людей;
	<i>Лыжная подготовка</i>	• передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, • выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, • переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, • подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», • спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», • передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;	
	<i>Подвижные игры</i>	• давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, • вводить мяч из-за боковой, • выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, • участвовать в эстафетах, • бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, • играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница»,	• взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

		«Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).	
4	Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности	- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), - вести дневник самоконтроля, - рассказывать историю появления мяча и футбола, - объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
	Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок,	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - правилам;

		• проходить станции круговой тренировки, • лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, • прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, • напрыгивать на гимнастический мостик, • выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, • запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;	
	<i>Легкая атлетика</i>	• пробегать 30 и 60 м на время, • выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, • прыгать в длину с места и с разбега, • прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, • бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, • пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;	
	<i>Лыжная подготовка</i>	• передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», • выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, • тормозить «плугом», • проходить дистанцию 2 км, • играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;	• выполнять передвижения на лыж
	<i>Подвижные игры</i>	• выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, • играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле»,	• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе). • играть в баскетбол по упрощенным правилам

		«Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).	
--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуя команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематический план по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Количество часов, отведённых на изучение «Физической культуры»					
	Тема (раздел)	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
1	Знания о физической культуре	1	3	3	3	10
2	Способы физкультурной деятельности	2	6	4	4	16
3	Физическое совершенствование Лёгкая атлетика	14	17	20	20	71
	Кроссовая подготовка	14	15	14	14	57
	Гимнастика с основами акробатики	31	25	27	27	110
	Лыжная подготовка	21	21	21	21	84
	Подвижные игры на основе баскетбола	16	15	13	13	57
Итого		99	102	102ч	102ч	405

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Способы физкультурной деятельности	2
3	Физическое совершенствование Лёгкая атлетика	14
	Кроссовая подготовка	14
	Гимнастика с основами акробатики	31
	Лыжная подготовка	21
	Подвижные игры на основе баскетбола	16
Итого		99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование Лёгкая атлетика	17
	Кроссовая подготовка	15
	Гимнастика с основами акробатики	25
	Лыжная подготовка	21
	Подвижные игры на основе баскетбола	15
Итого		102ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование Лёгкая атлетика	20
	Кроссовая подготовка	14
	Гимнастика с основами акробатики	27
	Лыжная подготовка	21
	Подвижные игры на основе баскетбола	13
Итого		102ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование Лёгкая атлетика	20
	Кроссовая подготовка	14
	Гимнастика с основами акробатики	27
	Лыжная подготовка	21
	Подвижные игры на основе баскетбола	13
Итого		102ч

