

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**;

Выпускник получит возможность научиться:

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 метров	6,5 сек.	7,0 сек.
Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места	130 см.	125 см.
К выносливости	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3х10 метров	11,0 сек.	11,5 сек.
Силовые	Подтягивание на высокой (м.) и низкой перекладине (д.)	1-2 раз	4-8 раз

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности в личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа «Физическая культура» начального общего образования составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане МБОУ СОШ № 20.

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме 405 ч, из них в 1 классе – 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), а во 2, 3 и 4 классах – по 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

№ п /п	Разделы, темы	Класс, количество часов			
		1	2	3	4
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2.	Способы физкультурной деятельности	1	4	3	2
3.	Физическое совершенствование	98	98	99	100
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	2	2	2
3.2	Спортивно - оздоровительная деятельность	96	96	97	98
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	29	30	30
3.2.2	Легкая атлетика	42	40	40	41
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	30	27	27	27
Количество часов		99	102	102	102
Итого		405			

1 класс

Знания о физической культуре - в процессе урока.

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

Способы физкультурной деятельности (1ч.).

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 (98ч.)

Гимнастика с основами акробатики (24ч.)

Организуемые команды и приемы: построение в колонну по одному и в шеренгу; основная стойка, построение в круг; общеразвивающие упражнения без предметов, шаг с прискоком; общеразвивающие упражнения с предметами, приставные шаги; перестроение по звеньям, игра на внимание; размыкание на вытянутые в стороны руки, игра «Гуси»; повороты направо, налево, шаг галопа в сторону; перестроение по заранее установленным местам; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Акробатические упражнения: группировка сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на животе; перекаты в группировке из упора стоя на коленях; кувырок вперед, в сторону; стойка на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи, наклон вперед из положения сидя; ходьба по рейке гимнастической скамейке;

лазание по гимнастической стенке, подтягивание на высокой и низкой перекладине, лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; перелезание через гимнастического коня. **Легкая атлетика (42ч.)**

Беговые упражнения: ходьба обычная, на носках и пятках; ходьба в полуприседе, в приседе; ходьба с различным положением рук; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба коротким, средним и длинным шагом; бег коротким, средним и длинным шагом; бег с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления; бег с ускорением 10 метров; бег с ускорением 15 метров; бег 30 метров, эстафета «Смена сторон»; сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом; ходьба с преодолением 2 -3 препятствий по разметкам; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; челночный бег 3х5 метров; 3х10 метров; бег с преодолением препятствий; круговая эстафета расстояние 5 -15 метров; эстафеты с бегом на скорость «Вызов номеров», «Смена сторон».

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте; прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов; прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки с высоты до 30 сантиметров; прыжки с разбега с приземлением на обе ноги; многоразовые прыжки на правой и левой ноге до шести прыжков; прыжки со скакалкой; прыжки через веревочку с 3 – 4 шагов, высота 30-40 см; прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; прыжки через неподвижную качающуюся скакалку; игры с прыжками с использованием скакалки.

Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед- вверх; бросок набивного мяча на дальность.

Метание: метание малого мяча с места на дальность; метание малого мяча на заданное расстояние; метание малого мяча в вертикальную цель; метание малого мяча в горизонтальную цель.

Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной местности до 800 метров; равномерный бег до 3 минут; медленный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Подвижные и спортивные игры (30ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики: «День и ночь», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Лиса и куры», «Точный расчет», «Метко в цель».

На материале спортивных игр.

Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, подвижная игра «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча индивидуально, в парах; ловля мяча стоя на месте и в движении; ловля и передача мяча от груди двумя руками; передача мяча стоя на месте, в движении; броски мяча в цель по кольцу, в щит, броски мяча в цель, мишень, обруч;

подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Борьба за мяч», «Охотники и утки».

2класс

Знания о физической культуре - в процессе урока.

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 физической деятельности (4ч.)

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 (98ч.)

Гимнастика с основами акробатики (29ч.)

Организующие команды и приемы: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два; общеразвивающие упражнения без предметов, шаг с прискоком; общеразвивающие упражнения с предметами, игра на внимание; перестроение из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, игра «Гуси»; команда «На два (четыре) шага разомкнись», шаг галопа в сторону.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке лежа на животе; перекаты в группировке из упора стоя на коленях; кувырок вперед, в сторону; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись; подтягивание в висе из седа ноги врозь; подтягивание в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке; подтягивание на высокой и низкой перекладине; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 сантиметров); лазанье по канату; перелезание через гимнастического коня.

Легкая атлетика (40ч.)

Беговые упражнения: ходьба обычная, на носках и пятках; ходьба в полуприседе, в приседе; ходьба с различным положением рук; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба коротким, средним и длинным шагом; бег коротким, средним и длинным шагом; бег с изменением направления; бег с ускорением 10 метров; бег с ускорением 20 метров; бег 60 метров, эстафета «Смена сторон»; сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом; ходьба с преодолением 2 -3 препятствий по разметкам; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; челночный бег 3х5 метр; 3х10 метров; бег с преодолением препятствий; круговая эстафета расстояние 5 -15 метров; эстафеты с бегом на скорость «Вызов номеров», «Борьба за знамя».

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте; прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов; прыжки в длину с места; прыжки с высоты до 40 сантиметров; прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60 – 70 сантиметров; прыжки на одной и на двух ногах на месте; прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов; прыжки в длину с места; прыжки с высоты до 40 сантиметров; прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60 – 70 сантиметров.

Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед- вверх; бросок набивного мяча снизу вперед - вверх на дальность.

Метания: метание малого мяча с места на дальность; метание малого мяча на заданное расстояние; метание малого мяча в вертикальную цель; метание малого мяча в горизонтальную цель.

Бег на выносливость: равномерный бег до 3 минут; медленный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной местности до 1 км; бег в чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной местности до 800 метров

Подвижные и спортивные игры (27ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос»; «Что изменилось»; «Прокати быстрее мяч»; эстафета: «Эстафеты с обручами».

На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Лиса и куры», «Точный расчет»,

На материале спортивных игр: 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: «Метко в цель»; «Бросок ногой».

Баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой в движении; броски мяча в цель (кольцо, щит); броски мяча в цель (мишень, обруч); подвижные игры: Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»; «Мяч в корзину».

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.

Зкласс

Знания о физической культуре - в процессе урока.

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(3ч.)

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

Физическое совершенствование (99ч.)

Гимнастика с основами акробатики (30ч.)

Организуемые команды и приемы: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; команда «На первый-второй рассчитайся!», I и II позиции ног; перестроение в две шеренги, общеразвивающие упражнения без предметов; перестроение из двух шеренг в два круга, общеразвивающие упражнения с предметами; передвижение по диагонали, русский медленный шаг; передвижение противходом, шаги галопа в парах; передвижение «змейкой», шаги польки в парах.

Акробатические упражнения: перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой; два - три кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине; кувырок вперёд – стойка на лопатках.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висзавесом; вис на согнутых руках согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; подтягивание в висе; поднимание ног в висе.

Гимнастические упражнения прикладного характера: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 метра); повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев; приседания и переход в упор стоя на колене, сед; лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на высокой (м.) и низкой перекладине (д); лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату; перелезание через гимнастическое бревно; перелезание через гимнастического коня; опорные прыжки на горку гимнастических матов; опорные прыжки на коня, козла.

Легкая атлетика (40ч.)

Беговые упражнения: ходьба и бег коротким, средним и длинным шагом; бег приставными шагами правым и левым боком; обычный бег с изменением длины и частоты шагов; бег с изменением направления движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад; бег с ускорением 20 метров; бег с ускорением 30 метров; бег с максимальной скоростью 60 метров; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; бег в коридоре 30-40см различных исходных положений; бег прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; челночный бег 3х5 метров, круговая эстафета (расстояние 15-30 метров); челночный бег 3х10 метров, встречная эстафета; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; прыжки на одной и на двух ногах по разметкам; прыжки в длину с места, стоя лицом к месту приземления; прыжки в длину с места, стоя боком к месту приземления; прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 30 – 50 сантиметров; прыжки с высоты до 60 сантиметров; многократные прыжки на правой и левой ноге до десяти прыжков; тройной и пятерной прыжок с места; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки в высоту с хлопками в ладоши во время полёта; игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера; эстафеты на одной ноге (до 10 прыжков). Броски: Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди на дальность; бросок набивного мяча из-за головы вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Метания: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; метание малого мяча на заданное расстояние; метание малого мяча в горизонтальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров; метание малого мяча в вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров.

Бег на выносливость: Бег в чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 5 минут; медленный бег до 5 минут; кросс по слабопересечённой местности до 1000 метров; медленный бег до 8 минут; равномерный бег до 8 минут; кросс по слабопересечённой местности до 500 метров; кросс по слабопересечённой местности 800 метров.

Подвижные и спортивные игры (27ч.).

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

На материале легкой атлетики: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

На материале спортивных игр: ловля мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передача мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол); броски в цель (в ходьбе и медленном беге); удары по воротам в футбол; игры: «Гонка мячей по кругу»; «Вызови по имени»; «Овладей мячом»; «Подвижная цель»; «Мяч в корзину»; «Мяч ловцу»; «Охотники и утки»; «Быстро и точно»; «Снайперы»; игры с ведением мяча.

Овладение технико-тактическими взаимодействиями:

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», основные правила, варианты игры в футбол, «Мини – волейбол», основные правила.

4 класс

Знания о физической культуре – в процессе урока

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 физической деятельности(2ч.)

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 (100ч.)

Гимнастика с основами акробатики (30ч.).

Организуемые команды и приемы:команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; сдача рапорта учителю, общеразвивающие упражнения без предметов; повороты кругом на месте, элементы народных танцев; расчет по порядку, общеразвивающие упражнения с предметами; перестроение из одной шеренги в три уступами, русский медленный шаг; перестроение из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом; передвижение по диагонали, «змейкой», противоходом, шаги польки в парах.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок назад; два - три кувырка вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно; «мост» из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; подтягивание в висе.

Гимнастические упражнения прикладного характера:ходьба по бревну большими шагами и выпадами; повороты прыжком на 90 градусов; повороты прыжком на 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом и левом);лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; подтягивание на высокой (м.) и низкой перекладине (д); лазание по канату в три приёма; перелезание через гимнастическое бревно; перелезание через гимнастического коня; опорные прыжки на горку гимнастических матов; опорные прыжки на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Легкая атлетика (41ч.)

Беговые упражнения: бег приставными шагами правым и левым боком; обычный бег с изменением длины и частоты шагов; бег с изменением направления движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад; высокий старт с ускорением 40 метров; бег с ускорением 50 метров; бег с максимальной скоростью 60 метров;ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; бег в коридоре 30-40см различных исходных положений; бег прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; челночный бег 3х5 метров, круговая эстафета (расстояние 15-30 метров); челночный бег 3х10 метров, встречная эстафета; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.

Прыжковые упражнения:прыжки на заданную длину по ориентирам; прыжки на расстояние 60-110 сантиметров в полосу приземления шириной 30 сантиметров; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); прыжки с высоты до 70 сантиметров с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и точным приземлением в квадрат; прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков);многократные прыжки на правой и левой ноге до десяти прыжков; многоскоки - тройной и пятерной прыжок с места; многоскоки - десятерной прыжок с места; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки в высоту с бокового разбега; игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Броски: бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы с места и с шага на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (1кг) от груди с места и с шага на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча(1кг) снизу вперёд-вверх с места и с шага на дальность и заданное расстояние.

Метание: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность; метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность; метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на заданное расстояние; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров.

Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 6 минут; медленный бег до 7 минут; кросс по слабопересечённой местности до 1000 метров; медленный бег до 8 минут; равномерный бег до 8 минут; кросс по слабопересечённой местности до 500 метров; кросс по слабопересечённой местности 800 метров.

Спортивные и подвижные игры (27ч.)

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

На материале легкой атлетики: «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Прыжки по полоскам»; «Волк во рву»; «Удочка».

На материале спортивных игр: ловля мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передача мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол); броски по воротам с 3-4 метров (гандбол); броски в цель (в ходьбе и медленном беге); удары по воротам в футбол; игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч в корзину», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

Овладение технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч»; «Перестрелка»; «Мини – баскетбол», основные правила; варианты игры в футбол; «Мини – волейбол», основные правила.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

В процессе занятий по физической культуре младший школьник должен осознать следующие ценности:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к собственной жизни и здоровью, к жизни и здоровью других людей.

Ценность природы основывается на осознании общечеловеческой ценности жизни, на понимании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, стремление к сохранению и приумножению её богатств.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие к проявлению высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, образа жизни, свободы, ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание программы направлено на создание условий становления основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся, формирования у них мотивации, основ умения учиться и способности к организации своей деятельности, обеспечения духовно-нравственного развития, приобщения к общечеловеческим ценностям, профилактики асоциального поведения, укрепления физического здоровья школьников.

Программа предполагает комплексный, образовательно-развивающий характер уроков физической культуры и их направленность на:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, ее позитивном влиянии на развитие, обучение и социализацию;
- овладение школьниками умениями осуществлять и организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;
- создание условий для формирования навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, уровнем подготовленности, величиной физических нагрузок.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы двигательной деятельности»** и **«Физическое совершенствование»**.

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения,

подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с основами акробатики»**, **«Легкая атлетика»**, **«Подвижные и спортивные игры»**. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения последовательности изложения тем, а также в связи с климатическими условиями в данном регионе, произведена замена темы **«Лыжные гонки»**. Часы данного раздела отведены на углубленное освоение содержания тем **«Гимнастика»** и **«Подвижные и спортивные игры»**, а из-за отсутствия возможностей для освоения школьниками содержания раздела **«Плавание»** заменяется его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Часы из разделов: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы физической деятельности»**, подраздела **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** равномерно распределены по темам уроков.

В процессе урока отводится время для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне»**

1 степень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Испытания (тесты) по выбору

7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					

9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

Раздел, тема	Содержание раздела	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
Физическая культура Из истории физической культуры Физические упражнения	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	Составлять комплексы упражнений для формирования физических качеств, правильной осанки, Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.
Физическое совершенствование		

Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в колонну по одному и в шеренгу; основная стойка, построение в круг; общеразвивающие упражнения без предметов, шаг с прискоком; общеразвивающие упражнения с предметами, приставные шаги; перестроение по звеньям, игра на внимание; размыкание на вытянутые в стороны руки, игра «Гуси»; повороты направо, налево, шаг галопа в сторону; перестроение по заранее установленным местам; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Акробатические упражнения: группировка сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на животе; перекаты в группировке из упора стоя на коленях; кувырок вперед, в сторону; стойка на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Гимнастические упражнения прикладного характера: стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи, наклон вперед из положения сидя; ходьба по рейке гимнастической скамейке; лазанье по гимнастической стенке, подтягивание на высокой и низкой перекладине, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; перелезание через гимнастического коня.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
---	---	--

Легкая атлетика	Беговые упражнения: ходьба обычная, на носках и пятках; ходьба в полуприседе, в приседе; ходьба с различным положением рук; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба коротким, средним и длинным шагом; бег коротким, средним и длинным шагом; бег с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления; бег с ускорением 10 метров; бег с ускорением 15 метров; бег 30 метров, эстафета «Смена сторон»; сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом; ходьба с преодолением 2 -3 препятствий по разметкам; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; челночный бег 3х5 метров; 3х10 метров; бег с преодолением препятствий; круговая эстафета расстояние 5 -15 метров; эстафеты с бегом на скорость «Вызов номеров», «Смена сторон». Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте; прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов; прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки с высоты до 30 сантиметров; прыжки с разбега с приземлением на обе ноги; многоразовые прыжки на правой и левой ноге до шести прыжков; прыжки со скакалкой; прыжки через веревочку с 3 – 4 шагов, высота 30-40 см; прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; прыжки через неподвижную качающуюся скакалку; игры с прыжками с использованием скакалки. Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед- вверх; бросок	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного и малого мяча. Осваивать технику бега
-------------------------------	--	--

		набивного мяча на дальность. Метание: метание малого мяча с места на дальность; метание малого мяча на заданное расстояние; метание малого мяча в вертикальную цель; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной местности до 800 метров; равномерный бег до 3 минут; медленный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
Подвижные спортивные игры	и	На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале легкой атлетики: «День и ночь», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Лиса и куры», «Точный расчет», «Метко в цель». На материале спортивных игр. Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, подвижная игра «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча индивидуально, в парах; ловля мяча стоя на месте и в движении; ловля и передача мяча от груди двумя руками; передача мяча стоя на месте, в движении; броски мяча в цель по кольцу, в щит, броски мяча в цель, мишень, обруч; подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять своими эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.

	корзину», «Попади в обруч», «Борьба за мяч», «Охотники и утки».	
--	---	--

2 класс

Раздел, тема	Содержание раздела	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
Физическая культура Из истории физической культуры Физические упражнения	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).	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения	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.	Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять комплексы упражнений для формирования физических качеств, правильной осанки, Характеризовать показатели физического развития.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами	Организующие команды и приемы: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два; общеразвивающие упражнения без предметов, шаг с прискоком; общеразвивающие упражнения с предметами, игра на внимание; перестроение из одной шеренги	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении

акробатики	в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, игра «Гуси»; команда «На два (четыре) шага разомкнись», шаг галопа в сторону. Акробатические упражнения: перекаты в группировке лежа на животе; перекаты в группировке из упора стоя на коленях; кувырок вперед, в сторону; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись; подтягивание в висе из седа ноги врозь; подтягивание в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке; подтягивание на высокой и низкой перекладине; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 сантиметров); лазанье по канату; перелезание через гимнастического коня.	строим и т.п.). Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика	Беговые упражнения: ходьба обычная, на носках и пятках; ходьба в полуприседе, в приседе; ходьба с различным положением рук; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба коротким, средним и длинным шагом; бег коротким, средним и	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы,

	длинным шагом; бег с изменением направления; бег с ускорением 10 метров; бег с ускорением 20 метров; бег 60 метров, эстафета «Смена сторон»; сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом; ходьба с преодолением 2 -3 препятствий по разметкам; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; челночный бег 3х5 метро; 3х10 метров; бег с преодолением препятствий; круговая эстафета расстояние 5 -15 метров; эстафеты с бегом на скорость «Вызов номеров», «Борьба за знамя». Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте; прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов; прыжки в длину с места; прыжки с высоты до 40 сантиметров; прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60 – 70 сантиметров; прыжки на одной и на двух ногах на месте; прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов; прыжки в длину с места; прыжки с высоты до 40 сантиметров; прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60 – 70 сантиметров. Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; бросок набивного мяча снизу вперед - вверх на дальность. Метания: метание малого мяча с места на дальность; метание малого мяча на заданное расстояние; метание малого мяча в вертикальную цель; метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег на выносливость: равномерный бег до 3 минут; медленный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной местности до 1 км; бег в чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 4 минут; кросс по слабопересеченной	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного и малого мяча. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
--	--	--

	местности до 800 метров.	
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос»; «Что изменилось»; «Прокати быстрее мяч»; эстафета: «Эстафеты с обручами». На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Лиса и куры», «Точный расчет», На материале спортивных игр: 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: «Метко в цель»; «Бросок ногой». Баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой в движении; броски мяча в цель (кольцо, щит); броски мяча в цель (мишень, обруч); подвижные игры: Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»; «Мяч в корзину». 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.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять своими эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.

3 класс

Раздел, тема	Содержание раздела	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		

Физическая культура Из истории физической культуры Физические упражнения	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).	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. Характеризовать показатели физического развития. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; команда « На первый-второй рассчитайсь!», I и II позиции ног; перестроение в две шеренги, общеразвивающие упражнения без предметов; перестроение из двух шеренг в два круга, общеразвивающие упражнения с предметами; передвижение по диагонали, русский медленный шаг; передвижение противоходом, шаги галопа в парах; передвижение «змейкой», шаги польки в парах. Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в

	головой; два - три кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине; кувырок вперёд – стойка на лопатках. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висзавесом; вис на согнутых руках согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; подтягивание в висе; поднимание ног в висе. Гимнастические упражнения прикладного характера: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 метра); повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев; приседания и переход в упор стоя на колене, сед; лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на высокой (м.) и низкой перекладине (д); лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату; перелезание через гимнастическое бревно; перелезание через гимнастического коня; опорные прыжки на горку гимнастических матов; опорные прыжки на коня, козла.	парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
Легкая атлетика	Беговые упражнения: ходьба и бег коротким, средним и длинным шагом; бег приставными шагами правым и левым боком; обычный бег с изменением длины и частоты шагов; бег с изменением направления движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад; бег с ускорением 20 метров; бег с ускорением 30 метров; бег с максимальной скоростью 60 метров; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; бег в коридоре 30-40см различных исходных положений; бег прыжками через условные рвы под звуковые сигналы;	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений

	челночный бег 3х5 метров, круговая эстафета (расстояние 15-30 метров); челночный бег 3х10 метров, встречная эстафета; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Прыжковые упражнения: прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; прыжки на одной и на двух ногах по разметкам; прыжки в длину с места, стоя лицом к месту приземления; прыжки в длину с места, стоя боком к месту приземления; прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 30 – 50 сантиметров; прыжки с высоты до 60 сантиметров; многократные прыжки на правой и левой ноге до десяти прыжков; тройной и пятерной прыжок с места; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки в высоту с хлопками в ладоши во время полёта; игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера; эстафеты на одной ноге (до 10 прыжков). Броски: Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди на дальность; бросок набивного мяча из-за головы вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метания: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; метание малого мяча на заданное расстояние; метание малого мяча в горизонтальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров; метание малого мяча в вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров. Бег на выносливость: Бег в	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного и малого мяча. Проявлять качества силы при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
--	---	---

	чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 5 минут; медленный бег до 5 минут; кросс по слабопересечённой местности до 1000метров; медленный бег до 8 минут; равномерный бег до 8 минут; кросс по слабопересеченной местности до 500 метров; кросс по слабопересеченной местности 800 метров.	
Подвижные и спортивные игры	Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики:задания на координацию движений «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале легкой атлетики:«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка». На материале спортивных игр:ловля мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передача мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол); броски в цель (в ходьбе и медленном беге); удары по воротам в футбол; игры: «Гонка мячей по кругу»; «Вызови по имени»; «Овладей мячом»; «Подвижная цель»; «Мяч в корзину»; «Мяч ловцу»; «Охотники и утки»; «Быстро и точно»; «Снайперы»; игры с ведением мяча. Овладение технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», основные правила, варианты игры в футбол, «Мини – волейбол», основные	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Соблюдать дисциплинуиправила техники безопасности во время подвижных игр. Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условия. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять своими эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества. Соблюдать дисциплинуиправила техники безопасности.

	правила.	
--	----------	--

4 класс

Раздел, тема	Содержание раздела	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
Физическая культура Из истории физической культуры Физические упражнения	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).	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. Характеризовать показатели физического развития.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения	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.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование		

Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики (	Организующие команды и приемы: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; сдача рапорта учителю, общеразвивающие упражнения без предметов; повороты кругом на месте, элементы народных танцев; расчет по порядку, общеразвивающие упражнения с предметами; перестроение из одной шеренги в три уступами, русский медленный шаг; перестроение из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом; передвижение по диагонали, «змейкой», противоходом, шаги польки в парах. Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок назад; два - три кувырка вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно; «мост» из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке; упражнения в упоре лежа истоя на коленях; подтягивание в висе. Гимнастические упражнения прикладного характера: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; повороты прыжком на 90 градусов; повороты прыжком на 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом и левом); лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; подтягивание на высокой (м.) и низкой перекладине (д); лазанье по канату в три приёма; перелезание через гимнастическое бревно; перелезание через	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые
---	---	--

	гимнастического коня; опорные прыжки на горку гимнастических матов; опорные прыжки на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Беговые упражнения: бег приставными шагами правым и левым боком; обычный бег с изменением длины и частоты шагов; бег с изменением направления движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад; высокий старт с ускорением 40 метров; бег с ускорением 50 метров; бег с максимальной скоростью 60 метров; ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам; бег в чередовании с ходьбой до 150 метров; бег в коридоре 30-40см различных исходных положений; бег прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; челночный бег 3x5 метров, круговая эстафета (расстояние 15-30 метров); челночный бег 3x10 метров, встречная эстафета; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Прыжковые упражнения: прыжки на заданную длину по ориентирам; прыжки на расстояние 60-110 сантиметров в полосу приземления шириной 30 сантиметров; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впосилы (на точность приземления); прыжки с высоты до 70 сантиметров с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и точным приземлением в квадрат; прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков); многократные прыжки на правой и левой ноге до десяти прыжков; многоскоки - тройной и пятерной прыжок с места; многоскоки - десятерной	упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного и малого мяча. Проявлять качества силы при выполнении прыжковых упражнений.
--	---	---

	прыжок с места; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки в высоту с бокового разбега; игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Броски: бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы с места и с шага на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (1кг) от груди с места и с шага на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча(1кг) снизу вперёд-вверх с места и с шага на дальность и заданное расстояние. Метание: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность; метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность; метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на заданное расстояние; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров. Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 6 минут; равномерный бег до 6 минут; медленный бег до 7 минут; кросс по слабопересечённой местности до 1000метров; медленный бег до 8 минут; равномерный бег до 8 минут; кросс по слабопересеченной местности до 500 метров; кросс по слабопересеченной местности 800 метров.	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных

	мышц звеньев тела). На материале легкой атлетики: «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Прыжки по полоскам»; «Волк во рву»; «Удочка». На материале спортивных игр: ловля мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передача мяча стоя на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол); броски по воротам с 3–4 метров (гандбол); броски в цель (в ходьбе и медленном беге); удары по воротам в футбол; игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч в корзину», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. Овладение технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч»; «Перестрелка»; «Мини – баскетбол», основные правила; варианты игры в футбол; «Мини – волейбол», основные правила.	двигательных действий. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять своими эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
--	--	---