

**1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

«Физическая культура» как учебный предмет обеспечивает формирование *личностных универсальных действий*:

* основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий  
   совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

* в области *регулятивных действий* развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* в области *коммуникативных действий* развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

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 учетом 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.

**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 приемы 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 приемы;
* 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 объема);
* 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 упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
  1. Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценки

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Требования к результатам образования делят на два типа: требования к результатам, не подлежащим формализованному итоговому контролю и аттестации, и требования к результатам, подлежащим проверке и аттестации.

Планируемые результаты освоения учебных программ приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу учебной программы. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием возможности перехода на следующую ступень обучения. В блоках «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Невыполнение обучающихся заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующую ступень обучения.

Текущий контроль успеваемости в достижении *метапредеметных результатов* проводится в форме комплексной работы, проводимой в конце учебного года в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) в1-х,2-х,3-х,4-х классах.

Методом оценки *личностных результатов* обучающихся, используемым в образовательной деятельности является оценка личностного прогресса с помощью портфолио, способствующего формированию у обучающегося культуры мышления, логики умения анализировать, обобщать, систематизировать. Личностные результаты не подлежат итоговой оценке, т.к. оценка личностных результатов отображается в эффективности воспитательной и образовательной деятельности школы.

Текущий контроль успеваемости учащихся 1 класса в течение учебного года осуществляется качественно, без фиксации оценок.

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки: Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | | 3 класс | | | 4 класс | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м. | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | | 6,2 | 6,8 | | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д. | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | | 6,3 | 7,0 | | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин., сек.)  (без учета времени) | м. | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + |
| д. | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3 по 10 м (сек.) | м. |  |  |  |  | |  |  | | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д. |  |  |  |  | |  |  | | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м. | 150 | 130 | 115 | 160 | | 140 | 125 | | 165 | 155 | 145 |
| д. | 140 | 125 | 110 | 150 | | 130 | 120 | | 155 | 135 | 125 |
| 5 | Прыжок в высоту способом, «Перешагивание» (см) | м. | 80 | 75 | 70 | 85 | | 80 | 75 | | 90 | 85 | 80 |
| д. | 70 | 65 | 60 | 75 | | 70 | 65 | | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку  (кол-во раз/мин.) | м. | 70 | 60 | 50 | 80 | | 70 | 60 | | 90 | 80 | 70 |
| д. | 80 | 70 | 60 | 90 | | 80 | 70 | | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания  (кол-во раз) | м. | 10 | 8 | 6 | 13 | | 10 | 7 | | 16 | 14 | 12 |
| д. | 8 | 6 | 4 | 10 | | 7 | 5 | | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания  (кол-во раз) | м. | 3 | 2 | 1 | 4 | | 3 | 2 | | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м. | 15 | 12 | 10 | 18 | | 15 | 12 | | 21 | 18 | 15 |
| д. | 12 | 10 | 8 | 15 | | 12 | 10 | | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз/мин) | м. | 28 | 26 | 24 | 30 | | 28 | 26 | | 33 | 30 | 28 |
| д. | 23 | 21 | 19 | 25 | | 23 | 21 | | 28 | 25 | 23 |
| 11 | Приседания  (кол-во раз/мин) | м. | 40 | 38 | 36 | 42 | | 40 | 38 | | 44 | 42 | 40 |
| д. | 38 | 36 | 34 | 40 | | 38 | 36 | | 42 | 40 | 38 |

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний: оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №08- 1447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

**2.Содержание учебного предмета, курса.**

**- Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Таблица тематического распределения количества часов:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программы | Класс | | | | Итого часов |
| I | II | III | IV |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности** | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 3 | **Физическое совершенствование** | 93 | 96 | 96 | 96 | 381 |
| 3.1 | Легкая атлетика | 23 | 24 | 24 | 24 | 95 |
| 3.2 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 72 |
| 3.3 | Спортивные игры | 52 | 54 | 54 | 54 | 214 |
| 3.3.1 | Баскетбол | 23 | 24 | 24 | 24 | 95 |
| 3.3.2 | Волейбол | 23 | 21 | 21 | 18 | 83 |
| 3.3.3 | Футбол | 6 | 9 | 9 | 12 | 36 |
|  | Итого: | 99 | 102 | 102 | 102 | **405** |

**1 класс (99 часов)**

**Знания о физической культуре 3 часа**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Спортивная терминология, правила соревнований.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

**Физическое совершенствование 93 часа**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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:* Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Подвижные игры:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию:«Не оступись», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; «Становись — разойдись», «Смена мест».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Легкая атлетика 23 часа***

*Бег:* Беговые упражнения: 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; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*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.

*Кроссовая подготовка*

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 600 м. (мал.) до 400 м. (дев.)

4. Кросс до 1 км.

5. Бег с преодолением препятствий.

6. Бег в чередовании с ходьбой.

*Подвижные игры:* «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».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Баскетбол 23 часа***

Ловля мяча на месте: 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); специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте; броски мяча в корзину, индивидуальные упражнения баскетболиста.

*Подвижные игры:* «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч в воздухе», «Поединок».

***Волейбол 23 часа***

Стойка волейболиста. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.

*Подвижные игры:* «Два мяча», «Передал – садись!», подвижные игры разных народов.

***Футбол 6 часов***

 Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры типа «Точная передача», эстафеты с элементами футбола.

**2 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Спортивная терминология, правила соревнований.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Закаливание организма (обтирание). Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

**Физическое совершенствование 96 часов**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие 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.

*Подвижные игры:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Волна», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Легкая атлетика 24 часа***

*Бег:*  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), бег с изменением частоты шагов, бег со старта из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжки:*  на месте на одной ноге и двух ногах, с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту; через скакалку; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы стоя и сидя; от груди;снизу из положения стоя.

*Метание:* малого мяча с места на дальность, в вертикальную цель с расстояния 4 м, на дальность отскока от стены.

*Кроссовая подготовка*

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 600 м. (мал.) до 400 м. (дев.)

4. Кросс до 1 км.

5. Бег с преодолением препятствий.

6. Бег в чередовании с ходьбой.

*Подвижные игры:* «Неудобный бросок», «Пятнашки», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Третий лишний», «Воробьи и вороны».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Баскетбол 24 часа***

 Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ловля и передача мяча на месте; ведение мяча на месте; с изменением высоты отскока; в движении по прямой; с остановками по сигналу; броски мяча в корзину; индивидуальные упражнения баскетболиста.

*Подвижные игры:* «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Мяч в воздухе», «Поединок».

***Волейбол 21 час***

 Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; выполнение приемов игры с облегченными мячами.

*Подвижные игры:* «Волна», «Неудобный бросок», «Передал – садись!», «Два мяча».

***Футбол 9 часов***

 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», эстафеты с элементами футбола.

**3 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

**Физическая культура.** Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивная терминология, правила соревнований. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Правила закаливания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Физическая культура у народов Древней Руси. История возникновения спортивных игр. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). 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 прогулок.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование 96 часов**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики18 часов***

*Организующие команды и приемы:*повороты на месте; перестроение из одной колонны в 2 и в 4 в движении; перестроение из одной шеренги в четыре уступами; выполнение команды «Разомкнись!».

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; комбинации из разученных элементов; 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; танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

*Подвижные игры:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Легкая атлетика 24 часа***

*Бег:*  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), бег с изменением частоты шагов, бег со старта из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжки:*   в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; с продвижением вперед и назад; через скакалку; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы стоя и сидя; от груди;снизу из положения стоя.

*Метание:* малого мяча с места на дальность, в вертикальную цель с расстояния 4 - 5 м; на дальность отскока от стены.

*Кроссовая подготовка*

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Кросс до 1 км.

5. Бег с преодолением препятствий.

6. Бег в чередовании с ходьбой.

*Подвижные игры:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пятнашки», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Третий лишний», «Воробьи и вороны».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Баскетбол 24 часа***

 Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка прыжком с двух шагов; ловля и передача мяча на месте; ведение мяча на месте; с изменением высоты отскока; со сменой ведущей руки; в движении по прямой; с остановками по сигналу; ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди и после ведения; бросок мяча с места в корзину; индивидуальные упражнения баскетболиста.

*Подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Мяч в воздухе», «Поединок».

***Волейбол 21 час***

 Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Выполнение приемов игры с облегченными мячами: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача.

*Подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок», «Передал – садись!», «Два мяча», пионербол по упрощенным правилам.

***Футбол 9 часов***

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.

 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. Ввод мяча в игру после аута.

*Подвижные игры:* «Передал — садись», «Передай мяч головой» «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», эстафеты с элементами футбола.

**4 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

**Физическая культура.** Спортивная терминология, правила соревнований. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Правила закаливания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** 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. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** 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. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование 96 часов**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие команды и приемы:*повороты на месте; перестроение из одной колонны в 2 и в 4 в движении; перестроение из одной шеренги в четыре уступами; выполнение команды «Разомкнись!»; «На первый – второй (первый – третий и т.п.) рассчитайся!»; «По порядку рассчитайся!».

*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; стойки: «мост» и на лопатках.

*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. На гимнастической перекладине: 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». Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; танцевальные упражнения.

*Подвижные игры:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Парашютисты», «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Увертывайся от мяча», «Посадка картофеля», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Легкая атлетика 24 часа***

*Бег:*  бег с высокого и низкого старта: стартовое ускорение, финиширование. Бег с изменением частоты шагов, бег со старта из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжки:*   в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; с продвижением вперед и назад; через скакалку; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы стоя и сидя; от груди;снизу из положения стоя.

*Метание:* малого мяча с места на дальность, в вертикальную цель с расстояния 4 - 5 м; на дальность отскока от стены.

*Кроссовая подготовка*

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Кросс до 1 км.

5. Бег с преодолением препятствий.

6. Бег в чередовании с ходьбой.

*Подвижные игры:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пятнашки», «Точно в мишень», «Подвижная цель», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи и вороны».

*Общеразвивающие упражнения*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Баскетбол 24 часа***

 Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка прыжком с двух шагов; ловля и передача мяча на месте; ведение мяча на месте; с изменением высоты отскока; со сменой ведущей руки; в движении по прямой; с остановками по сигналу; ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди и после ведения; бросок мяча в корзину: с места, после ведения и остановки, в прыжке; индивидуальные упражнения баскетболиста.

*Подвижные игры:* эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Мяч в воздухе», «Поединок», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***Волейбол 18 час***

Выполнение приемов игры с облегченными мячами: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; 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.

*Подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок», «Передал – садись!», «Два мяча», «Пионербол».

***Футбол 12 часов***

Ведение мяча различными способами, остановка катящегося мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу, штрафной и угловой удар, пенальти. Простейшие тактические комбинации.

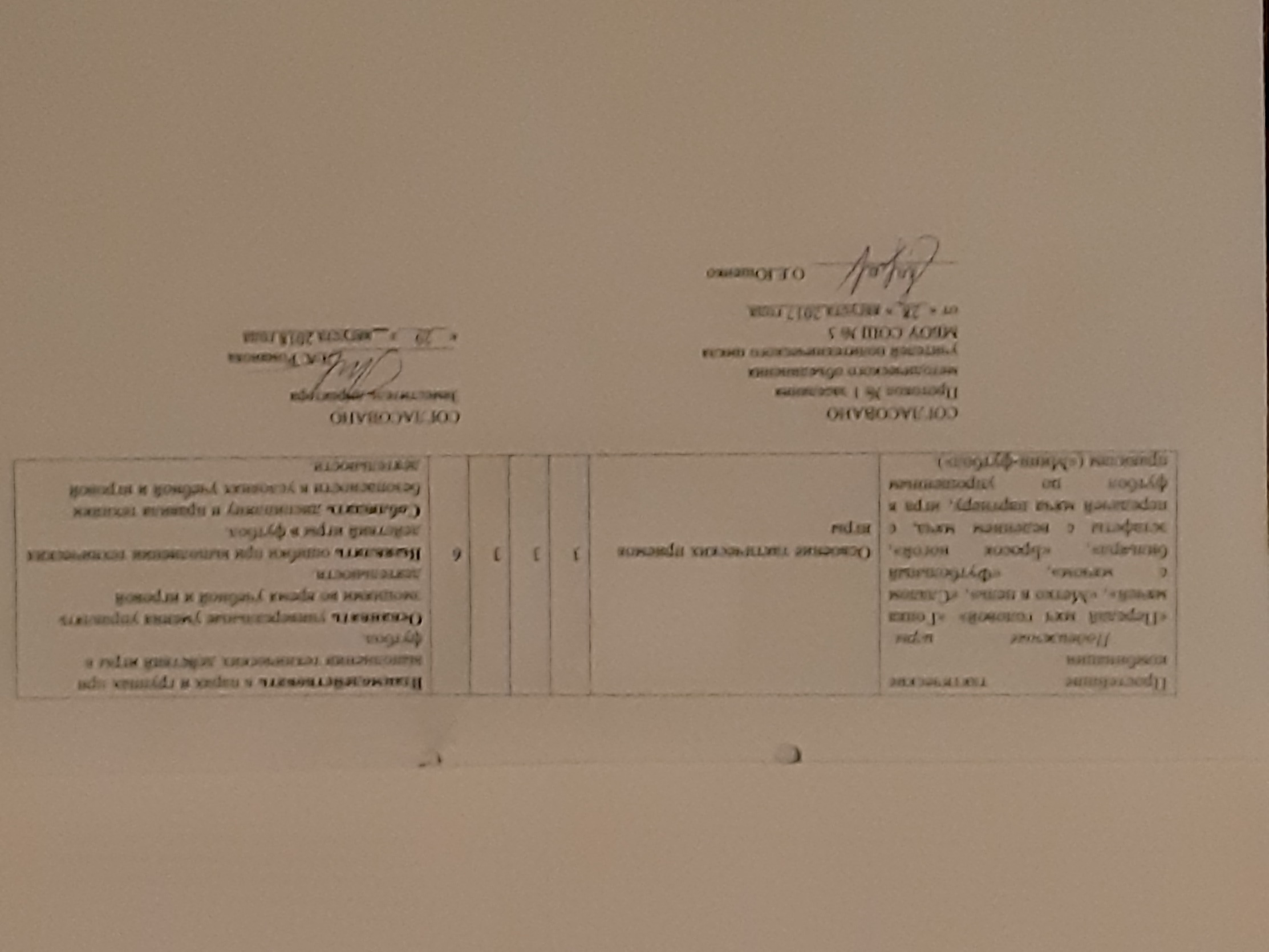
*Подвижные игры:* «Передай мяч головой» «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**- Использование резерва учебного времени.**

В примерной основной образовательной программе начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5) резерв учебного времени не предусмотрен.

**3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Кол-во  часов | | | | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |
| **Знания о физической культуре (12 часов)** | | **3** | **3** | **3** | **3** |  |
| **Физическая культура (4 часа)** | | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма |  |  |  |  | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **Из истории физической культуры (4 часа)** | | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Возникновение первых соревнований. 3арождение Олимпийских игр.  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - ХIХ вв. |  |  |  |  | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| **Физические упражнения (4 часа)** | | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. |  |  |  |  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать**показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **Способы физкультурной деятельности (12 ч)** | | **3** | **3** | **3** | **3** |  |
| **Самостоятельные занятия (4 часа)** | | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятии в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки),  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. |  |  |  |  | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 часа)** | | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений. |  |  |  |  | **Измерять**индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять**показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| **Самостоятельные игры и развлечения (4 часа)** | | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. |  |  |  |  | **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (381 час)** | | **93** | **96** | **96** | **96** |  |
| **Физкультурно­оздоровительная деятельность.**  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | |  |  |  |  | **Воспроизводить и использовать** разученные на уроке комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений и гимнастики для глаз. |
| **Спортивно­оздоровительная деятельность** | |  |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики (72ч)*** | | ***18*** | ***18*** | ***18*** | ***18*** |  |
| *Организующие команды и приёмы**[[2]](#footnote-2)*.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Движения в строю и передвижения строем. Понятия: «интервал», «дистанция». |  |  |  |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! », «По порядку рассчитайся!», «На первый – второй (третий, четвертый) рассчитайся!», «Разомкнись!». |
| *Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.*  Например:  1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд | Акробатика. | 9 | 9 | 9 | 9 | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера:*  Передвижение по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии и на гимнастической перекладине. Лазание по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Снарядная гимнастика  Прикладная гимнастика | 9 | 9 | 9 | 9 | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |
| *Подвижные игры:*«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Не оступись», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; «Становись — разойдись», «Смена мест», «Волна», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Веселые задачи», | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. |  |  |  |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (общая физическая подготовка) |  |  |  |  | **Осваивать** умения выполнять упражнения для развития физических качеств.  **Осваивать технику и правила выполнения** упражнений физкультурноспортивного комплекса ГТО.  **Развивать** физические качества |
| ***Лёгкая атлетика (93 часа)*** | | **23** | **24** | **24** | **24** |  |
| *Бег:*  бег с высокого и низкого старта: стартовое ускорение, финиширование. Бег с изменением частоты шагов, бег со старта из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Беговые и прыжковые упражнения, бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.  *Кроссовая подготовка*  Бег по слабопересеченной местности до 1 км.  Равномерный медленный бег до 5 мин.  Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)  Кросс до 1 км.  Бег с преодолением препятствий.  Бег в чередовании с ходьбой. | Ходьба и бег | 11 | 12 | 12 | 12 | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать**технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять**качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| *Прыжки:*   в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; с продвижением вперед и назад; через скакалку; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки. | Прыжки | 6 | 6 | 6 | 6 | **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| *Метание:* малого мяча с места на дальность, в вертикальную цель с расстояния 4 - 5 м; на дальность отскока от стены. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы стоя и сидя; от груди;снизу из положения стоя. | Метание мяча. | 6 | 6 | 6 | 6 | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать**технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять**качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать**технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| *Подвижные игры:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пятнашки», «Точно в мишень», «Подвижная цель», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи и вороны». | Игровые задания на внимание, быстроту, силу, ловкость и координацию. |  |  |  |  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (общая физическая подготовка) |  |  |  |  | **Осваивать** умения выполнять упражнения для развития физических качеств.  **Осваивать технику и правила выполнения** упражнений физкультурноспортивного комплекса ГТО.  **Развивать** физические качества |
| ***Баскетбол (95 часов)*** | | **23** | **24** | **24** | **24** |  |
| Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка прыжком с двух шагов; ловля и передача мяча на месте; ведение мяча на месте; с изменением высоты отскока; со сменой ведущей руки; в движении по прямой; с остановками по сигналу; ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди и после ведения; бросок мяча в корзину: с места, после ведения и остановки, в прыжке; индивидуальные упражнения баскетболиста, простейшие тактические комбинации.  *Подвижные игры:* эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Мяч в воздухе», «Поединок», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). | Ловля и передача мяча  Ведение мяча  Бросок мяча в корзину  Тактика игры | 8  6  6  3 | 7  7  6  4 | 6  6  6  6 | 6  6  6  6 | **Описывать** разучиваемые технические действия игры в баскетбол.  **Осваивать**технические действия игры в баскетбол.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебно-игровой деятельности.  **Выявлять**ошибки при выполнении технических действий игры в баскетбол.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебно-игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| ***Волейбол (83 часа)*** | | **23** | **21** | **21** | **18** |  |
| Выполнение приемов игры с облегченными мячами: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; 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.  *Подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок», «Передал – садись!», «Два мяча», «Пионербол». | Освоение технических приемов игры  Освоение тактических приемов игры | 18  5 | 15  6 | 12  9 | 9  9 | **Описывать** разучиваемые технические действия игры в волейбол.  **Осваивать**технические действия игры в волейбол.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий игры в волейбол.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять**ошибки при выполнении технических действий игры в волейбол.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| ***Футбол (36 часов)*** | | **6** | **9** | **9** | **12** |  |
| Ведение мяча различными способами, остановка катящегося мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу, штрафной и угловой удар, пенальти. Простейшие тактические комбинации.  *Подвижные игры:* «Передай мяч головой» «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). | Освоение технических приемов игры  Освоение тактических приемов игры | 3  3 | 6  3 | 6  3 | 6  6 | **Описывать** разучиваемые технические действия игры в футбол.  **Осваивать**технические действия игры в футбол.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий игры в футбол.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять**ошибки при выполнении технических действий игры в футбол.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |



1. В связи с климато-географическими особенностями, часы, отведенные на освоение темы «Лыжные гонки» распределены для углубленного изучения содержания тем: «Легкая атлетика» и «Футбол» на открытом воздухе. [↑](#footnote-ref-1)
2. Освоение учебного материала по темам, для которых не выделено конкретное количество часов предусмотрено в процессе уроков. [↑](#footnote-ref-2)