**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 1 – 4 КЛАССАХ**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Обучающиеся 1 класса научатся:**

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис на перекладине, лазание по гимнастической скамейке, перекаты, стойку на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте.

по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30м. на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать в длину с места, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 3 минут, бросать набивной мяч способом снизу двумя руками, пробегать дистанцию 200 м;

по разделу *«Лыжная подготовка» —* освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок, скользящим шагом без палок, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* —бросать и ловить мяч снизу на месте в парах, в кругу. Передавать мяч снизу на месте. Ведение мяча на месте. Самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бро­сай далеко», «Волк во рву».

**Обучающиеся 1 класса получат возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

**-** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

**-** выполнять легкоатлетические упражнения

**-** выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;

- выполнять передвижения на лыжах;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

**2 класс**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Обучающиеся 2 класса научатся:**

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок через горку матов, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;

по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 4 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300 м;

по разделу *«Лыжная подготовка» —* освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м., 1 км., играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* —ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой. Играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бро­сай далеко», «Волк во рву», «Школа мяча».

**Обучающиеся 2 класса получат возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой ;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

**-** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

**-** выполнять легкоатлетические упражнения

**-** выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;

- выполнять передвижения на лыжах

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

**3 класс**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Обучающиеся 3 класса научатся:**

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок через горку матов, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;

по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 5 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 400 м;

по разделу *«Лыжная подготовка» —* освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, попеременным двухшажным ходом, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м, 1 км, 1,5 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»; Эстафеты с препятствиями.

по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* —ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бро­сай далеко», «Волк во рву». Играть в игру «мини - баскетбол», «Пионербол», «Футбол».

**Обучающиеся 3 класса получат 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

**-** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

**-** выполнять легкоатлетические упражнения

**-** выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола;

- выполнять передвижения на лыжах

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

**4 класс**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час-игры, пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Обучающиеся 4 класса научатся:**

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на колени, соскоком со взмахом рук вверх, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;

по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 6 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 500 м; выполнять круговую эстафету.

по разделу *«Лыжная подготовка» —* освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками, попеременным двухшажным ходом, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон в средней и низкой стойке, спуск со склона в средней и низкой стойке, проходить дистанцию 500м., 1 км., 1,5 км., 2км., играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»; эстафеты с препятствиями.

по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* —ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления, в различном темпе. Ведения мяча с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бро­сай далеко», «Волк во рву». Играть в игру «мини - баскетбол», « Пионербол», «Футбол», «Школа мяча», «Мяч капитану».

**Обучающиеся 4 класса получат 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, 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;

**-** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

**-** выполнять легкоатлетические упражнения

**-** выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола;

- выполнять передвижения на лыжах

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

**Выпускник научится:**

— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на колени, соскоком со взмахом рук вверх, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;

— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 6 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300м, 500 м;

*—* освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками, попеременно двухшажным ходом, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон в средней и низкой стойке, спуск со склона в средней и низкой стойке, проходить дистанцию 500м., 1 км., 1,5 км., 2км., играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

 — ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бро­сай далеко», «Волк во рву». Играть в игру «мини - баскетбол», «Пионербол», «Футбол».

**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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, 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;

**-** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

**-** выполнять легкоатлетические упражнения

**-** выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;

- выполнять передвижения на лыжах

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1 класс**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

***Легкая атлетика***

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность снизу двумя руками, от груди.

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

***Лыжная подготовка***

Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Подъем и спуск на склон. Развитие выносливости: передвижение на лыжах до 1 км. Лыжные эстафеты.

***Подвижные и спортивные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». «Хитрая лиса».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

**2 класс**

***Гимнастика с основами акробатики***

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.

***Легкая атлетика***

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

Броскибольшого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метаниемалого мяча на дальность из-за головы.

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

Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

***Лыжная подготовка***

Скользящий шаг. Подъемы и спуски на склон. Повороты переступанием на месте. Повороты переступанием в движении. Лыжные эстафеты. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

***Подвижные и спортивные игры***

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

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

**3 класс**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

Броскибольшого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метаниемалого мяча на дальность из-за головы.

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

Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

***Лыжная подготовка***

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъемы на склон «елочкой» подъем на склон «лесенкой». Лыжные эстафеты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах до 2 км.

***Подвижные и спортивные игры***

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

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

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

**4 класс**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Бег на средние дистанции 300 метров. Развитие выносливости 1 км. Встречная круговая эстафета. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Тройной прыжок с места. Челночный бег 4\*9 м., 3\*10 м. Метание мяча в цель, на дальность. Бросок набивного мяча из положения сидя.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой» и «елочкой». Развитие выносливости: передвижение на лыжах до 2,5 км.

***Подвижные и спортивные игры***

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале спортивных игр: *Футбол, баскетбол, волейбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). На материале баскетбола: «Мяч капитану», «Школа мяча». На материале волейбола «Бросай, бросай, мяч не теряй».

***Плавание***

Имитационные упражнения различных видов плавания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Базовая часть** | 78 | 78 | | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний  о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 21 | 21 | | 21 | 18 |
| 1.4 | Гимнастика  с основами акробатики | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| 1.5 | Лыжные гонки | 21 | 21 | | 21 | 21 |
| 1.6 | Плавание |  |  | |  | 3 |
| 2 | **Вариативная часть**  по выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта   * Подвижные и спортивные игры * Легкая атлетика | 21  11  10 | 24  14  10 | | 24  14  10 | 24  12  12 |
| 3 | **Общее количество часов** | 99 | 102 | | 102 | 102 |