

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| 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 | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**1 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  (1ч)**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость,  гибкость, прыгучесть

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (67ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32ч)*

***Прыжковые упражнения (9ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

 Прыжок в длину с места.

 Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам»,  «Попади в мяч»,  «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы»,  «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

***Акробатические упражнения(6ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед  руки в стороны.

Упор присев - упор лежа -  упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

***Снарядная гимнастика (6ч)***

Лазание по канату.

Игра «Фигуры»,  «Западня», «Обезьянки»,  «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

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.

***Гимнастические упражнения прикладного характера  (5ч )***

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения»,  «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (20ч)

***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты,  подвижные игры  «К своим флажкам»,  «Два мороза»,  «Класс, смирно!», «Октябрята»,  «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,  «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,  «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы  и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

***Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка»,  «Не давай мяча водящему».   Игра в мини-баскетбол.

***Организующие команды и приемы (4ч)***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги.  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно».  Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

***Кроссовая подготовка(13ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением  из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре.  Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м),  (60 м). Челночный бег.

 Кросс по слабопересеченной  местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты  с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные  игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера»,  «Воробьи и вороны»,  «День и ночь», «Совушка».

**2 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,  гибкости и равновесия.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для  профилактики  нарушений осанки.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (63ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (28ч)*

***Беговые упражнения(14ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением *(30 м).*Бег *(60 м).*

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

 Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

 Преодоление малых препятствий.

 Игры и эстафеты  с бегом на местности.

Эстафеты. Игры  «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки»,  «День и ночь»,  «Команда быстроногих».

***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9  шагов.

Прыжок с высоты *(до 40 см).*

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры  «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

***Броски большого, метания малого мяча (7ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель *(2 х2 м)*с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные  игры  «Защита укрепления»,  «Кто дальше бросит»

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (6ч)*

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель *(мишень, щит,  кольцо).*

Ведение на месте правой *(левой)*рукой.

Игры  «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)*

***Организующие команды и приемы(3ч)***

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные  игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

*Акробатические упражнения (9ч)*

 Группировка.

 Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

 Сед  руки в стороны.

Упор присев - упор лежа -  упор присев.

 Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

 Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

 Игры  «Пройти бесшумно»,  «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное        движение».

Название основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика (8ч)*

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой  перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры  «Слушай сигнал»,  «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (4ч )*

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Перешагивание через набивные мячи.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры  «Иголочка и ниточка»,  «Кто приходил?»,  «Слушай сигнал», «Обезьянки».

**3 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое  развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (28ч)*

***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

Специально-беговые упражнения.

 Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Выявление работающих групп мышц

               Расслабление и напряжение мышц  при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры  «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди»,  «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей»,  «Перебежка с выручкой».

***Прыжковые упражнения(7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого  разбега.

Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры  «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

***Броски большого, метания малого мяча (7ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры  «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»,  «Дальние броски»,  «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16ч)

Эстафеты с  предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений»,  «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». Пятнашки», «Третий лишний», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий», «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки», «Найди себе пару», «Бег сороконожек», «Кот идет», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Вызов номеров»

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (10ч****)***

Ловля и передача мяча на месте и  в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)*рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись»,  «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка»,  «Мяч - ловцу»,  «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».  Игра в мини-баскетбол.

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (10ч)*

*Акробатические упражнения(6ч)*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

*Снарядная гимнастика (2ч)*

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).*Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок»,  «Тише едешь – дальше будешь»,  «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (2ч )*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

 Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

**4 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность  (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (26ч)*

***Беговые упражнения (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м),  (60 м).*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс *(1 км)*по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон»,  «Кот и мыши»,  «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи»,  «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры  «Невод», Игра «Третий лишний»,  «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (17ч)

***Подвижные игры (8 ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола (5ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и  в движении.

Ведение мяча на месте с высоким,  средним,  низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу»,  «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

***Подвижные игры на основе волейбола (4 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку  с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях,  передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».  Игра мини-волейбол.

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)*

*Акробатические упражнения (7ч)*

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?»,  «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну *(высота до 1 м).*Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры  «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч»,  «Лисы и куры», «Веревочка под ногами»,  «Обезьянки»,  «Ниточка-иголочка».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев,  в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры  «Аисты»,  «Резиночка»,  «Медсанбат».

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | **Количество часов** |
| **1** | Основы знаний о физической культуре  | Всероссийская акция «Вредным привычкам скажу НЕТ!» | 1 |
| **2** | Лёгкая атлетика | День здоровья | 32 |
| **3** | Подвижные игры | Неделя ЗОЖ «Если хочешь быть здоров…» | 20 |
| **4** | Кроссовая подготовка | Всемирный день здоровья. Велопробег | 13 |
| Итого |  | 66 |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре  | Всероссийская акция «Вредным привычкам скажу НЕТ!» | 5 |
| **2** | Легкая атлетика. Подвижные игры  | День здоровья | 28 |
| **3** | Подвижные игры на основе баскетбола | Неделя ЗОЖ «Если хочешь быть здоров…» | 6 |
| **4** | Гимнастика. Подвижные игры  | Всемирный день здоровья. Велопробег | 24 |
| **5** | Волейбол  |  | 6 |
|  |  | 68 |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре  | Всероссийская акция «Вредным привычкам скажу НЕТ!» | **4** |
| **2** | Легкая атлетика  | День здоровья | **28** |
| **3** | Гимнастика  | Неделя ЗОЖ «Если хочешь быть здоров…» | **10** |
| **4** | Подвижные игры  | Всемирный день здоровья. Велопробег | **16** |
| **5** | Подвижные игры на основе баскетбола  |  | **10** |
| Итого |  | 68 |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | **Количество часов** |
| **1** | Основы знаний о физической культуре  | Всероссийская акция «Вредным привычкам скажу НЕТ!» | 4 |
| **2** | Легкая атлетика  | День здоровья | 26 |
| **3** | Гимнастика с элементами акробатики | Неделя ЗОЖ «Если хочешь быть здоров…» | 21 |
| **4** | Подвижные игры | Всемирный день здоровья. Велопробег | 17 |
| Итого |  | 68 |