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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к адаптированной основной образовательной программе обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (Вариант 5.1) |
|  | МБОУ «СОШ №19» НМР РТ |
|  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» на уровень начального общего образования

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №19»

Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Разработчик: Долгова Е.С.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**У обучающегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новымобщим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**2 класс**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**У обучающийся будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новымобщим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**3 класс**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новымобщим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**4 класс**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебное действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий( далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
7. Использование различных способов поиска( справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сборы, обработки, анализы, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать( записывать) цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета
8. Овладение логическим действиями сравнение , анализа, синтеза обобщения, классификации по родовидовым признакам, установление аналогичной и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
9. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого и иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
10. Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
11. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничество.

**Регулятивные**

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- различать способ и результат действия;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные:**

**Обучающийся научится:**

- использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

-ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

*- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.*

**Коммуникативные:**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации,

Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

- задавать вопросы;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования*

**2 класс**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебное действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий( далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

1. Использование различных способов поиска( справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сборы, обработки, анализы, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать( записывать) цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
2. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого и иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
3. Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничество;
5. Овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов процессов и явлений действительности( природных социальных, культурных и технических и др.)

**Регулятивные**

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные:**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;

- устанавливать аналогии.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

*- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

*- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей.*

**Коммуникативные:**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации.

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования.*

**3 класс**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебное действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий( далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. Использование различных способов поиска( справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сборы, обработки, анализы, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать( записывать) цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. Овладение навыками смыслового чтения, текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. Овладение логическим действиями сравнение , анализа, синтеза обобщения, классификации по родовидовым признакам, установление аналогичной и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого и иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничество;
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов процессов и явлений действительности( природных социальных, культурных и технических и др.)

**Регулятивные**

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные:**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

*-* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

*- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

*- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

*- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;*

**Коммуникативные:**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования.*

**4 класс**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебное действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий( далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. Использование различных способов поиска( справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сборы, обработки, анализы, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать( записывать) цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. Овладение навыками смыслового чтения, текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. Овладение логическим действиями сравнение , анализа, синтеза обобщения, классификации по родовидовым признакам, установление аналогичной и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого и иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничество;
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов процессов и явлений действительности( природных социальных, культурных и технических и др.);
15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования( в том числе с учебными моделями).

**Регулятивные**

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные:**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов,на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

*- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

*- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

*- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей.*

**Коммуникативные:**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности***.**

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

**Обучающийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура» и 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;
* 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).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

* 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

**Обучающийся 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;*

**Физическое совершенствование.**

**Обучающийсянаучится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке*
* *выполнять передвижения на лыжах .*

**2 класс**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

**Обучающийся 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).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся 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 физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Обучающийся 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;*

**Физическое совершенствование.**

**Обучающийся 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 ;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах .*

**3 класс**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

**Обучающийся 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).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование.**

**Обучающийся 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 ;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах .*

**4 класс**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной  
  и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование.**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах .*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

**1 класс**

**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.

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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физическая нагрузка и её 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.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

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

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

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.

**Лёгкая 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

**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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); 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, лёжа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; лазанье (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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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).

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 одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте ; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении,); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**2 класс**

**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.

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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её 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.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

**Лёгкая 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

**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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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).

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); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

**3 класс**

**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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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.

**СПОРТИВНО-ОЗОРОВИТЕЛЬНА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

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

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 присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

**Лёгкая 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием. Правила поведения учащихся в воде, поведение в экстремальной ситуации. Упражнения для освоения с водой. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время занятий плаванием. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

**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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

Развитие выносливости. Упражнения на суше.

**4 класс**

**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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Самостоятельные занятия.** 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 СОВЕРШЕСТВОВАНИЕ.**

**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.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

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

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 присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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 вперёд 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.

**Лёгкая 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Организационно-методические требования на уроках плавания. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием. Правила поведения учащихся в воде, поведение в экстремальной ситуации. Упражнения для освоения с водой. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время занятий плаванием. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

**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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

Развитие выносливости. Упражнения на суше.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛ, тема | Количество часов |
|  | ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 6 часов |
| 1 | Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Что такое физическая культура | 1 |
| 2 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Личная гигиена | 1 |
| 3 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организационно- методические требования на уроках физической культуры. | 1 |
| 4 | **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Возникновение физической культуры и спорта | 1 |
| 5 | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Олимпийские игры. | 1 |
| **6** | . **Физические упражнения.** Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Ритм и темп | 1 |
|  | **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на каждом уроке в течении года)** |  |
|  | **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 (на каждом уроке в течении года)** |  |
|  | **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. |  |
|  | **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | 93 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики.** | 34 |
| **7** | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения. Организующие команды и приёмы | 1 |
| **8** | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 |
| **9** | Глаза закрывай- упражнение начинай | 1 |
| **10** | Акробатические упражнения. Перекаты | 1 |
| **11** | Разновидности перекатов. Упоры, седы. Упражнения в группировке. | 1 |
| **12** | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| **13** | Кувырок вперед и назад | 1 |
| **14** | Стойка на лопатках; гимнастическй мост | 2 |
| **15** | Стойка на голове | 1 |
| **16** | Лазанье по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 1 |
| **17** | Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
| **18** | Висы на перекладине | 1 |
| **19** | Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания | 4 |
| **20** | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| **21** | Прыжки в скакалку | 1 |
| **22** | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| **23** | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| **24** | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| **25** | Вращение обруча | 1 |
| **26** | Обруч: учимся им управлять. | 1 |
| **27** | Лазанье по канату | 1 |
| **28** | Прохождение полосы препятствий | 1 |
| **29** | Преодоление усложненной полосы препятствий | 1 |
| **30** | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 2 |
| **31** | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| **32** | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| **33** | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| **34** | Прыжки в высоту | 1 |
| **35** | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | 19 |
| **36** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 2 |
| **37** | Техника челночного бега. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег | 1 |
| **38** | Тестирование челночного бега 3\*10 м Высокий старт с последующим ускорением | 2 |
| **39** | Тестирование метания мешочка на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность | 2 |
| **40** | Тестирование метания малого мяча на точность | 2 |
| **41** | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 2 |
| **42** | Тестирование прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | 2 |
| **43** | Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа | 2 |
| **44** | Тестирование виса на время | 2 |
| **45** | Беговые упражнения | 1 |
| **46** | Техника метания на точность( разные предметы) | 1 |
|  | **Лыжные гонки** | 12 |
| **47** | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Передвижение на лыжах. | 1 |
| **48** | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| **49** | Повороты переступанием на лыжах без палок. Повороты. | 1 |
| **50** | Ступающий шаг на лыжах с палками. Торможение | 1 |
| **51** | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| **52** | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 |
| **53** | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Спуски и Подъемы | 1 |
| **54** | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| **55** | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| **56** | Скользящий шаг на лыжах с палками змейкой | 1 |
| **57** | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| **58** | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | 28 |
| **59** | Русская народная подвижная игра ГОРЕЛКИ | 1 |
| **60** | Подвижная игра МЫШЕЛОВКА | 1 |
| **61** | Подвижная игра ОСАДА ГОРОДА | 1 |
| **62** | Подвижная игра НОЧНАЯ ОХОТА | 1 |
| **63** | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 3 |
| **64** | Подвижная игра БЕЛОЧКА ЗАЩИТНИЦА | 1 |
| **65** | Броски и ловля мяча в парах | 2 |
| **66** | Ведение мяча | 1 |
| **67** | Ведение мяча в движении | 1 |
| **68** | Эстафеты с мячом. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
| **69** | Подвижные игры с мячом | 2 |
| **70** | Броски мяча через волейбольную сетку. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча | 1 |
| **71** | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. подвижные игры на материале волейбола | 1 |
| **72** | Подвижная игра ВЫШИБАЛЫ ЧЕРЕЗ СЕТКУ. Подвижные игры разных народов | 1 |
| **73** | Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| **74** | Бросок набивного мяча от груди | 1 |
| **75** | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| **76** | Подвижная игра ТОЧНО В ЦЕЛЬ | 1 |
| **77** | Подвижные игры для зала | 1 |
| **78** | Командная подвижная игра ХВОСТИКИ | 1 |
| **79** | Русская народная игра ГОРЕЛКИ | 1 |
| **80** | Командные подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию | 1 |
| **81** | Школа укрощения мяча | 1 |
| **82** | Индивидуальная работа с мячом | 1 |
|  | **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (на каждом уроке в течении года)** |  |
|  | **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); 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, лёжа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; лазанье (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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.  **На материале лёгкой атлетики**  Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.  Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.  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).  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 одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте ; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком.  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. На материале лыжных гонок.**  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении,); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.  Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. |  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛ, ТЕМА | Количество часов |
|  | ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 4 часа |
| 1. | Организационно-методические указания  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. | 1 |
| 2 | Физические качества  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 1 |
| 3 | Режим дня  Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.. | 1 |
| **4** | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |
|  | СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на каждом уроке в течении года) |  |
|  | **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 (на каждом уроке в течении года) |  |
|  | **Физкультурно­ оздоровительная 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. |  |
|  | СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | 98 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 31 |
| 5 | Упражнение на развитие координации движений  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 |
| 6 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 2 |
| 7 | Ловля и броски малого мяча в парах | 1 |
| 8 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 9 | Кувырок вперед и назад | 1 |
| 10 | Кувырок вперед с трех шагов Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты | 1 |
| 11 | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 12 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 13 | Стойка на лопатках, гимнастический мост | 1 |
| 14 | Круговая тренировка | 6 |
| 15 | Стойка на голове | 1 |
| 16 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
| 17 | Различные виды перелезаний Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 18 | Вис завесом одной и двумя ногам на перекладине Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи | 1 |
| 19 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки в скакалку и прыжки со скакалкой | 1 |
| 20 | Прыжки в скакалку в движении | 1 |
| 21 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 22 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 23 | Комбинация на гимнастических кольцах | 1 |
| 24 | Вращение обруча | 1 |
| 25 | Варианты вращения обруча | 1 |
| 26 | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 |
| 27 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 28 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 29 | Бросок набивного мяча из-за головы а дальность | 1 |
|  | Легкая атлетика | 28 |
| 30 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 2 |
| 31 | Техника челночного бега  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. | 1 |
| 32 | Тестирование челночного бега 3\*10 м | 2 |
| 33 | Техника метания мешочка на дальность Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность | 1 |
| 34 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 35 | Тестирование метания мешочка на дальность | 2 |
| 36 | Техника прыжка в длину с разбега Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | 1 |
| 37 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 38 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 39 | Тестирование метания мешочка на точность | 2 |
| 40 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 2 |
| 41 | Тестирование прыжка в длину с места | 2 |
| 42 | Тестирование подтягивания а низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 2 |
| 43 | Тестирование виса на время | 2 |
| 44 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 45 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |
| 46 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 1 |
| 47 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 48 | Беговые упражнения | 1 |
| 49 | Бег на 1000м | 1 |
|  | **Лыжные гонки** | 12 |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок Передвижение на лыжах | 1 |
| 52 | Повороты переступанием на лыжах без палок Повороты | 1 |
| 53 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 54 | Торможение падением на лыжах с палками Торможение | 1 |
| 55 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 56 | Попороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |
| 57 | Подъем полуелочкой и спуск под уклон на лыжах Спуски и подъемы | 1 |
| 58 | Подъем на склон елочкой | 1 |
| 59 | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |
| 60 | Подвижная игра на лыжах НАКАТЫ | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах | 1 |
| 62 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | 27 |
| 63 | Подвижные игры | 4 |
| 64 | Подвижная игра КОТ И МЫШИ | 1 |
| 65 | Подвижная игра ОСАДА ГОРОДА | 1 |
| 66 | Ведение мяча  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
| 67 | Упражнения с мячом | 1 |
| 68 | Подвижная игра БЕЛОЧКА- ЗАЩИТНИЦА  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 1 |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу Броски мяча в корзину | 1 |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху | 1 |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо  Специальные передвижения без мяча; ведение мяча | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом  подвижные игры на материале баскетбола | 1 |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |
| 75 | Знакомство с мячами хопами  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |
| 76 | Прыжки на мячах хопах | 1 |
| 77 | Броски мяча через волейбольную сетку  Подбрасывания мяча | 1 |
| 78 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность  Подача , прием и передача мяча | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 80 | подвижные игры на материале волейбола  Подвижная игра ВЫШИБАЛЫ ЧЕРЕЗ СЕТКУ | 1 |
| 81 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку  Подвижные игры разных народов | 1 |
| 82 | Броски набивного мяча от груди и способом снизу | 1 |
| **83** | Подвижные игры для зала | 1 |
| **84** | Подвижная игра ХВОСТИКИ | 1 |
| **85** | Подвижная игра ВОРОБЬИ-ВОРОНЫ | 1 |
| **86** | Подвижные игры с мячом | 1 |
|  | **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (на каждом уроке в течении года)** |  |
|  | **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.  **На материале лёгкой 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 поочерёдно.  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).  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); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. На материале лыжных гонок**  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.  Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. |  |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов |
|  | ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 4 часа |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **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 | 1 |
| 2 | Закаливание. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 3 | Спортивная игра ФУТБОЛ  **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 |
| **4** | Волейбол как вид спорта  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 1 |
|  | СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на каждом уроке в течении года) |  |
|  | **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 (на каждом уроке в течении года) |  |
|  | **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. |  |
|  | **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | 98 часов |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 31 |
| **5** | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ведение мяча | 1 |
| **6** | Кувырок вперед | 1 |
| **7** | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. | 1 |
| **8** | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| **9** | Кувырок назад | 1 |
| **10** | Кувырки (кувырок вперед и назад) | 1 |
| **11** | Круговая тренировка  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 присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. | 6 |
| **12** | Стойка на голове, стойка на лопатках | 1 |
| **13** | Стойка на руках, гимнастический мост. | 1 |
| **14** | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 |
| **15** | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| **16** | Прыжки в скакалку. Прыжки со скакалкой | 1 |
| **17** | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| **18** | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| **19** | Упражнения на гимнастическом бревне. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | 1 |
| **20** | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |
| **21** | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| **22** | Варианты вращения обруча | 1 |
| **23** | Полоса препятствий | 1 |
| **24** | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| **25** | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 2 |
| **26** | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| **27** | Прыжки на мячах-хопах | 1 |
| **29** | Эстафеты с мячом | 2 |
|  | **Легкая атлетика** | 25 |
| **30** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 2 |
| **31** | Техника челночного бега. 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. | 1 |
| **32** | Тестирование челночного бега 3\*10 м | 2 |
| **33** | Способы метания мешочка (мяча) на дальность  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 |
| **34** | Тестирование метания мешочка на дальность | 2 |
| **35** | Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание | 1 |
| **36** | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| **37** | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| **38** | Тестирование метания малого мяча на точность | 2 |
| **38** | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| **39** | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |
| **40** | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 2 |
| **41** | Тестирование прыжка в длину с места | 2 |
| **42** | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 2 |
| **43** | Тестирование виса на время | 2 |
| **44** | Беговые упражнения | 1 |
| **45** | Бег на 1000 м | 1 |
|  | **Лыжные гонки** | 12 |
| **46** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок . Передвижение на лыжах | 1 |
| **47** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. повороты; спуски; подъёмы; торможение | 1 |
| **48** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |
| **49** | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| **50** | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| **51** | Подъем полуелочкой и елочкой, спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |
| **52** | Подъем лесенкой и торможение плугом на лыжах | 1 |
| **53** | Передвижение и спуск на лыжах змейкой | 1 |
| **54** | Подвижная игра на лыжах накаты | 1 |
| **55** | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 |
| **56** | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| **57** | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Плавание** | 4 |
| **58** | Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием | 1 |
| **59** | Правила поведения учащихся в воде, поведение в экстремальной ситуации. | 1 |
| **60** | Упражнения для освоения с водой. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Во время купания и занятий плаванием | 1 |
| **61** | Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | 26 |
| **62** | Пас и его значения для спортивных игр с мячом. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| **63** | Контрольный урок по спортивной игре Футбол | 1 |
| **64** | Футбольные упражнения. Ведения мяча, остановка мяча | 1 |
| **65** | Футбольные упражнения в парах | 1 |
| **66** | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 |
| **67** | Подвижная игра ОСАДА ГОРОДА | 1 |
| **68** | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| **69** | Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию | 3 |
| **70** | Броски мяча через волейбольную сетку. Подача мяча. | 1 |
| **71** | Подвижная игра ПИОНЕРБОЛ | 1 |
| **72** | Подготовка к волейболу. Подбрасывание мяча, прием и передача мяча | 1 |
| **73** | Контрольный урок по волейболу. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **74** | Броски набивного мяча способами от груди и снизу. Специальные передвижения без мяча | 1 |
| **75** | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| **76** | Знакомство с баскетболом Ведение мяча,. Броски мяча в корзину | 1 |
| **77** | Спортивная игра Баскетбол | 1 |
| **78** | Спортивная игра Футбол | 1 |
| **79** | Подвижная игра ФЛАГ НА БАШНЕ | 1 |
| **80** | Спортивные игры | 4 |
| **81** | Подвижные и спортивные игры для зала. Подвижные игры на материале баскетбола | 1 |
| **82** | Подвижная игра ПЕРЕСТРЕЛКА | 1 |
|  | **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (на каждом уроке в течении года)** |  |
|  | **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.  **На материале лёгкой 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 поочерёдно.  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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. На материале лыжных гонок**  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. На материале плавания**  Развитие выносливости. Упражнения на суше. |  |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | РАДЕЛ, ТЕМА | Количество часов |
|  | ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 5 часов |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры.  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. | 1 |
| 2 | Зарядка. Физические упражнения.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 3 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 |
| 4 | Спортивные игры. Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 5 | Спортивная игра Футбол. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | 1 |
|  | СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на каждом уроке в течении года) |  |
|  | **Самостоятельные занятия.** 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). |  |
|  | ФИЗИЧЕКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (на каждом уроке в течении года) |  |
|  | **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. |  |
|  | СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | 97 |
|  | Гимнастика с основами акробатики. | 32 |
| 6 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Тестирование наклона вперед из положения стоя | 2 |
| 7 | Упражнения с мячом | 2 |
| 8 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 |
| 9 | Кувырок вперед. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; | 1 |
| 10 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
| 11 | Кувырок назад. | 1 |
| 12 | Круговая тренировка. (кувырки вперёд и назад) | 1 |
| 13 | Стойка на голове и на руках. | 1 |
| 14 | Гимнастические упражнения. Стойка на лопатках; гимнастический мост | 1 |
| 15 | Висы**.**  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке и висы. Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
| 17 | Круговая тренировка. 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 присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд | 3 |
| 18 | Прыжки в скакалку. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 19 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 |
| 20 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 21 | Круговая тренировка. 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 вперёд ноги | 2 |
| 22 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 23 | Упражнения на гимнастических кольцах. | 1 |
| 24 | Махи на гимнастических кольцах. | 1 |
| 25 | Вращение обруча | 1 |
| 26 | Полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 27 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 28 | Физкультминутка | 2 |
| 29 | Знакомство с опорным прыжком. | 1 |
| 30 | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | 1 |
| 31 | Контрольный урок по опорному прыжку | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | 23 |
| 32 | Челночный бег. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. | 1 |
| 33 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 2 |
| 34 | Тестирование челночного бега 3\*10 м | 2 |
| 33 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 34 | Тестирование метания мешочка на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 2 |
| 35 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | 1 |
| 36 | Прыжок в длину с разбега а результат | 1 |
| 37 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| 38 | Тестирование метания малого мяча а точность | 2 |
| 39 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 2 |
| 40 | Тестирование прыжка в длину с места | 2 |
| 41 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 2 |
| 42 | Тестирование виса на время | 2 |
| 43 | Беговые упражнения | 1 |
| 44 | Бег на 1000м | 1 |
|  | **Лыжные гонки** | 12 |
| 45 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок . Передвижение на лыжах | 1 |
| 46 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты; спуски | 1 |
| 47 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъёмы; торможение | 1 |
| 48 | Попеременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 49 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 50 | Подъем елочкой, полуелочкой и спуск в основной стойке на лыжах | 1 |
| 51 | Подъем на склон лесенкой, торможение плугом на лыжах | 1 |
| 52 | Передвижение и спуск на лыжах змейкой | 1 |
| 53 | Подвижная игра на лыжах НАКАТЫ | 1 |
| 54 | Подвижная игра на лыжах ПОДНИМИ ПРЕДМЕТ | 1 |
| 55 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 |
| 56 | Контрольный урок по лыжной подготовке. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию | 1 |
|  | **Плавание** | 4 |
| 57 | Организационно-методические требования на уроках плавания. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. | 1 |
| 58 | Правила проведения учащихся в воде, поведение в экстремальной ситуации. | 1 |
| 59 | Упражнения для освоения с водой. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений во время занятий плаванием. | 1 |
| 60 | Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | 26 |
| 61 | Техника паса в футболе. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. | 1 |
| 62 | Контрольный урок по футболу. Подвижные игры на материале футбола | 1 |
| 63 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 64 | Броски мяча в парах на точность | 1 |
| 65 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 66 | Подвижная игра ОСАДА ГОРОДА | 1 |
| 67 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 68 | Ведение мяча | 1 |
| 69 | Подвижные игры. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. | 2 |
| 70 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 71 | Прыжок в высоту способом перешагиванием | 1 |
| 72 | Броски мяча через волейбольную сетку. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. | 1 |
| 73 | Подвижная игра ПИОНЕРБОЛ . | 1 |
| 74 | Волейбольные упражнения. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
| 75 | Контрольный урок по волейболу | 1 |
| 76 | Броски набивного мяча способами от груди, снизу, и из-за головы. | 1 |
| 77 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 |
| 78 | Баскетбольные упражнения. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; | 1 |
| 79 | Спортивная игра Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола | 1 |
| 80 | Футбольные упражнения | 2 |
| 81 | Спортивная игра Футбол | 1 |
| 82 | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 2 |
|  | **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (на каждом уроке в течении года)** |  |
|  | **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.  **На материале лёгкой 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 поочерёдно.  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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. На материале лыжных гонок**  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. На материале плавания**  Развитие выносливости.Упражнения на суше |  |