Планируемые результаты содержания учебного предмета.

# Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

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

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.

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 учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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 (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, 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) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое 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 логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий 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 иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Личностные результаты:

–формировать чувства гордости за свою Родину, формировать ценности многонационального российского общества;

–формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

–развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения;

–развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

–формировать эстетические потребности, ценности и чувства;

–развивать этические качества доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;

–развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

–формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

–овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

–формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

–формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

–определять общие цели и пути их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

–готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

–овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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).

–формировать первоначальные представления 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;

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

–формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

–взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

–выполненять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

–выполненять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

учащиеся должны уметь:

–планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

–излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

–использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

–измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

–соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

–организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

–характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

–выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

–выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

1класс

Личностны результаты:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

-характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты о возникновении первых соревнований, возникновений физической культуры у древних людей

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс

Личностные результаты:

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

-формировать умение планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

-определять общие цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

- решать конфликты посредством учета интересов сторон

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о зарождении древних Олимпийских игр, значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на человека

-умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

- формировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

- выполнять закаливающие водные процедуры ( обтирание)

-демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 6.0-5.8 | 6.7-6.1 | 7.0-6.8 | 6.2-6.0 | 6.7-6.3 | 7.0-6.8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

3 класс

Личностные результаты:

–формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

–развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

–формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

–развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

–развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

–формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

–формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

–формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

–определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

–готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

–овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

–овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, [оздоровительные мероприятия](http://pandia.ru/text/category/ozdorovitelmznie_programmi/), подвижные игры и т. д.);

–формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

–выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

–выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

-демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс

Личностные результаты

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

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

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

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

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты:

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

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

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

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

-демонстрировать уровень физической подготовленности

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

Содержание учебного предмета.

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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 легкой 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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**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 двух­трех 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.** Теоретический материал, имитационные движения для освоения техники плавания различными способами; из-за отсутствия материально-технической базы для проведения плавания материал изучается совместно с другими разделами программы.

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности.

|  |
| --- |
| Одежда для игр и прогулок. Что такое осанка упражнения для осанки. Личная гигиена.  Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. |

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Всероссийский комплекс ГТО.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах,спуски. Всероссийский комплекс ГТО.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как появились игры с мячом. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Всероссийский комплекс ГТО.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Всероссийский комплекс ГТО.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Что такое комплексы физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований. Всероссийский комплекс ГТО.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты. Всероссийский комплекс ГТО.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

Плавание : Теоретический материал, имитационные движения для освоения техники плавания различными способами; из-за отсутствия материально-технической базы для проведения плавания материал изучается совместно с другими разделами программы.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Правило предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения. Всероссийский комплекс ГТО.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Всероссийский комплекс ГТО.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Плавание : Теоретический материал, имитационные движения для освоения техники плавания различными способами; из-за отсутствия материально-технической базы для проведения плавания материал изучается совместно с другими разделами программы.

Тематическое планирование с указанием количества часов,

отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 3 |
|  | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие о физической культуре. | 1 |
|  | Как возникли физические упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Как возникли физические упражнения. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. | 1 |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 4 |
|  | Одежда для игр и прогулок. Народная игра «Салки». | 1 |
|  | Что такое осанка. Упражнение для осанки. | 1 |
|  | Комплекс упражнений на осанку. Личная гигиена. | 1 |
|  | Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. | 1 |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 92 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 33 |
|  | Урок-игра. Обучение техники бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | Обучение челночному бегу 3Х10 м. Подвижная игра. | 1 |
|  | Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Не оступись». | 1 |
|  | Урок-сказка. Бег с переходом на поочередные прыжки. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
|  | Обучение бегу с изменяющимся направлением – змейкой. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
|  | Совершенствование бега с изменяющимся направлением – змейкой. Подвижная игра «Горелки». | 1 |
|  | Урок-игра. Обучение бегу с изменяющимся направлением – по кругу. Подвижная игра «Кто быстрее». | 1 |
|  | Обучение бегу с изменяющимся направлением по сигналу. Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 |
|  | Совершенствование техники бега с изменением направления. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
|  | Урок-путешествие. Техника выполнения прыжков на одной и двух ногах. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |
|  | Обучение техники выполнения прыжков на месте. Подвижная игра «Рыбки». | 1 |
|  | Совершенствование техники выполнения прыжков с продвижением вперед. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |
|  | Урок-игра. Упражнения для развития координации движений. Эстафеты. | 1 |
|  | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Эстафеты. | 1 |
|  | Совершенствование бега с изменением частоты шагов. Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 |
|  | Урок-игра. Соревнование в беговых и прыжковых упражнениях. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Мяч соседу». | 1 |
|  | Обучение броскам мяча на дальность. Игра «Горелки». | 1 |
|  | Закрепление бросков мяча на дальность. Игра «Вышибала». | 1 |
|  | Развитие координаций движений. Игра «Точно в мишень». | 1 |
|  | Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень». | 1 |
|  | Закрепление метания малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель». | 1 |
|  | Развитие скоростных качеств 30м, 60м. Всероссийский комплекс ГТО. | 1 |
|  | Обучение прыжку в длину с места. Игра «Кенгуру». | 1 |
|  | Обучение прыжкам с продвижением вперёд и назад. Игра «У медведя во бору». | 1 |
|  | Развитие прыгучести. Игра «Верёвочка под ногами». | 1 |
|  | Закрепление техники прыжков в длину и высоту. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |
|  | Развитие физических качеств-быстроты. Игра «Кто быстрее». | 1 |
|  | Обучение технике бега по кругу. Круговые эстафеты. | 1 |
|  | Сдача контрольного норматива – бег 30м. | 1 |
|  | Развитие физических качеств. Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 |
|  | Совершенствование бега по кругу. Круговая тренировка. | 1 |
|  | Правила поведения на открытых водоёмах. | 1 |
|  | 3.2 Раздел - подвижные игры | 12 |
|  | Урок-турнир. Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Становись - разойдись». | 1 |
|  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Смена мест». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. «Петрушка на скамейке». | 1 |
|  | Подвижные игры на внимание. Игра «Совушка». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие силы. Игра «Бой петухов». | 1 |
|  | Подвижные игры с прыжками. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Подвижные игры с мячом. Игра «Гонка мячей». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Салки-догонялки». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие внимания. Игра «Ручеек». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие ловкости. Эстафеты. | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Не урони мешочек». | 1 |
|  | 3.3 Раздел - спортивные игры | 15 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |
|  | Баскетбол. Игра «Весёлый мяч». | 1 |
|  | Обучение передачи и ловли мяча двумя руками. Игра «Передал - садись». | 1 |
|  | Закрепление передачи и ловли мяча двумя руками. Игра «Передал - садись». | 1 |
|  | Эстафеты с мячами. | 1 |
|  | Обучение броску мяча двумя руками снизу. Игра «Самый меткий». | 1 |
|  | Закрепление техники броска мяча двумя руками снизу. Игра «Брось, поймай». | 1 |
|  | Развитие ловкости. Игра «Ловкий мяч». | 1 |
|  | Закрепление элементов баскетбола. Игра «Брось – поймай». | 1 |
|  | Футбол. Обучение удару по неподвижному мячу. Игра «Салки». | 1 |
|  | Подвижные игры с мячами. | 1 |
|  | Обучение передачи мяча в парах и тройках. Игра «Тройка». | 1 |
|  | Закрепление передачи мяча в парах и тройках. Игра «Тройка». | 1 |
|  | Соревнование. Эстафеты с мячами. | 1 |
|  | Совершенствование элементов футбола. Игра «Самый меткий». | 1 |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 18 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок. Одежда лыжника. | 1 |
|  | Построение с лыжами в шеренгу. Строевые упражнения в ширенге. | 1 |
|  | Обучение техники основной стойки лыжника. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
|  | Обучение техники выполнения ступающего шага. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
|  | Стойка лыжника при спусках. Игра «Подними предмет». | 1 |
|  | Закрепление техники спуска в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |
|  | Совершенствование техники спусков и поворотов. | 1 |
|  | Техника выполнения ступающего шага. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
|  | Закрепление техники выполнения скользящего шага. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
|  | Совершенствование техники выполнения скользящего шага. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
|  | Прохождение дистанции. Всероссийский комплекс ГТО. | 1 |
|  | Совершенствование передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1 |
|  | Обучение переходу со ступающего на скользящий шаг. | 1 |
|  | Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
|  | Совершенствование передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1 |
|  | Обучение движению змейкой на лыжах с палками. | 1 |
|  | Эстафеты с этапом до 50м. | 1 |
|  | Совершенствование изученных элементов. | 1 |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 14 |
|  | Организующие команды и приёмы. Подвижная игра «Смена мест». | 1 |
|  | Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижная игра «Становись, разойдись». | 1 |
|  | Обучение основным видам гимнастических стоек. Подвижная игра «Фигуры». | 1 |
|  | Обучение основным видам гимнастических упоров. Подвижная игра «По местам». | 1 |
|  | Обучение основным видам седов и технике их выполнения. Подвижная игра «Верёвочка». | 1 |
|  | Закрепление строевых действий в шеренге и колонне. Подвижная игра «По местам». | 1 |
|  | Обучение техники выполнения положений лежа. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
|  | Соревнование. Техника выполнения группировки из положения стоя и лежа. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
|  | Техника выполнения переката в группировке на спине. Подвижная игра «Верёвочка». | 1 |
|  | Техника передвижения по гимнастической стенке. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Разучивание акробатической комбинации. Подвижная игра «Перекати – поле». | 1 |
|  | Закрепление технике лазанья по гимнастической стенке. | 1 |
|  | Соревнование в технике преодоления полосы препятствий. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. | 1 |
|  | Итого: | 99 |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Как возникли первые соревнования. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок. Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Как появились игры с мячом. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Современные олимпийские игры. | 1 |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 6 |
|  | Значение подвижных игр для укрепления здоровья. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Что такое физическое развитие. | 1 |
|  | Что такое физические качества. Способы их развития. | 1 |
|  | Как правильно одеваться для зимних прогулок. | 1 |
|  | Что такое закаливание. | 1 |
|  | Как закаливать свой организм. | 1 |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 58 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 21 |
|  | Закрепление беговых упражнений. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Закрепление бега с прыжками и ускорением. Игра «Невод». | 1 |
|  | Соревнование в беге на дистанции 30м. | 1 |
|  | Закрепление бега с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома». | 1 |
|  | Закрепление бега с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Закрепление бега из различных положений и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». | 1 |
|  | Обучение равномерному бегу на дистанции 400-500м. Игра «У медведя во бору». | 1 |
|  | Закрепление равномерного бега. Игра «Тише едешь, дальше будешь». | 1 |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты. | 1 |
|  | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Обучение броскам большого мяча на дальность двумя руками из положения стоя. Игра «Вышибала». | 1 |
|  | Обучение броскам большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | 1 |
|  | Закрепление бросков мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Пустое место». | 1 |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
|  | Развитие прыгучести. Игра «Весёлый кенгуру». | 1 |
|  | Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
|  | Закрепление техники прыжка в длину и высоту. Игра «Мышеловка». | 1 |
|  | Соревнования в прыжках в длину. Игра «Воробьи-вороны». | 1 |
|  | Обучение техники метания малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Игра «Метко в цель». | 1 |
|  | Совершенствование техники метания малого мяча. Игра «Третий лишний». | 1 |
|  | Соревнование. Всероссийский комплекс ГТО. | 1 |
|  | 3.2 Раздел Подвижные игры | 9 |
|  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Национальные игры. | 1 |
|  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Башкирские народные игры. | 1 |
|  | Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Соревнование «Сабантуй». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
|  | Эстафеты с мячами, обручами, кубиками. | 1 |
|  | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану». | 1 |
|  | 3.3 Раздел – спортивные игры | 9 |
|  | Баскетбол. Повторение ранее изученных элементов. Игра «Мяч соседу» | 1 |
|  | Обучение ведению мяча в движении. Игра «Мяч соседу». | 1 |
|  | Совершенствование элементов баскетбола. Игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | Волейбол. Обучение подбрасыванию мяча на заданную высоту. Игра «Мяч капитану». | 1 |
|  | Обучение прямой подаче мяча способом снизу. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
|  | Обучение прямой подаче мяча способом сбоку. Игра «Гонка мячей». | 1 |
|  | Футбол. Закрепление ранее изученных приемов игры. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
|  | Обучение остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Метко в цель». | 1 |
|  | Обучение ведению мяча на месте и с продвижением вперёд по прямой и дуге. | 1 |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 10 |
|  | Закрепление техники стойки лыжника, скользящего шага. Игра «Попади в ворота». | 1 |
|  | Совершенствование передвижения на лыжах. Игра «Охотники и олени». | 1 |
|  | Соревнование. Всероссийский комплекс ГТО. | 1 |
|  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
|  | Обучение спуску в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |
|  | Обучение подъёму лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
|  | Обучение торможению плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
|  | Обучение торможению способом падения на бок. Игра «Слалом». | 1 |
|  | Закрепление подъемов и спусков, попеременного двушажного хода. | 1 |
|  | Соревнование на дистанции 500м. | 1 |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 9 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основные команды и приёмы. Игра «Волна». | 1 |
|  | Обучение стойке на лопатках, согнув ноги. Игра «Отгадай, чей голосок». | 1 |
|  | Обучение стойке на лопатках, выпрямив ноги. Игра «Что изменилось?» | 1 |
|  | Закрепление стойки на лопатках. Игра «Посадка картофеля» | 1 |
|  | Соревнование – преодоление полосы препятствий. | 1 |
|  | Обучение полуперевороту назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Игра «Космонавты» . | 1 |
|  | Закрепление полупереворота назад. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
|  | Обучение кувырку вперед в группировке. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
|  | Разучивание акробатической комбинации. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Итого | 68 |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История развития физической культуры. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Что такое комплексы физических упражнений | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Целевое назначение комплексов физических упражнений. | 1 |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 6 |
|  | Как измерить физическую нагрузку. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. | 1 |
|  | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | 1 |
|  | Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур | 1 |
|  | Правила закаливания обливанием и принятием душа. | 1 |
|  | Выполнение простейших закаливающих процедур | 1 |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 58 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 21 |
|  | Совершенствование беговых упражнений. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Закрепление бега с прыжками и ускорением. Игра «Невод». | 1 |
|  | Соревнование в беге на дистанции 30м. | 1 |
|  | Совершенствование бега с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Соревнование в беге на дистанции 60м. | 1 |
|  | Закрепление бега из различных положений и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». | 1 |
|  | Соревнование круговая эстафета. | 1 |
|  | Совершенствование равномерного бега на дистанции 400-500м. Игра «У медведя во бору». | 1 |
|  | Совершенствование равномерного бега. Игра «Тише едешь, дальше будешь». | 1 |
|  | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Обучение броскам большого мяча снизу двумя руками из положения стоя. Игра «Вышибала». | 1 |
|  | Обучение прыжку в длину с прямого разбега способом согнув ноги. | 1 |
|  | Закрепление техники броска большого мяча. Подвижная игра «Точно в мишень». | 1 |
|  | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом согнув ноги. Игра «Пятнашки». | 1 |
|  | Обучение техники высокого старта. Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
|  | Бег на дистанцию 30 м., 60 м.с максимальной скоростью с высокого старта. Игра «Мышеловка». | 1 |
|  | Соревнования в беге на 30м. Игра «Воробьи-вороны». | 1 |
|  | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель». | 1 |
|  | Совершенствование техники метания малого мяча. Игра «Третий лишний». | 1 |
|  | Соревнование. Всероссийский комплекс ГТО. | 1 |
|  | 3.2 Раздел - подвижные игры | 9 |
|  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Передал, садись». | 1 |
|  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна». | 1 |
|  | Подвижные игры на внимание. Игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Передал, садись». | 1 |
|  | Игры с прыжками. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану». | 1 |
|  | 3.3 Раздел - спортивные игры | 9 |
|  | Баскетбол. Повторение ранее изученных элементов. Игра «Мяч соседу» | 1 |
|  | Обучение ведению мяча в движении. Игра «Бросок в колонне». | 1 |
|  | Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему». | 1 |
|  | Волейбол. Обучение технике подачи мяча. Игра «Мяч капитану». | 1 |
|  | Обучение технике передачи мяча способом снизу. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
|  | Обучение прямой подаче мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
|  | Футбол. Закрепление ранее изученных приемов игры. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
|  | Обучение удару по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Метко в цель». | 1 |
|  | Обучение ведению мяча на месте и с продвижением вперёд по прямой и дуге. | 1 |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 10 |
|  | Закрепление техники попеременного двушажного хода. Игра «Попади в ворота». | 1 |
|  | Совершенствование передвижения на лыжах. Игра «Охотники и олени». | 1 |
|  | Соревнование. Всероссийский комплекс ГТО. | 1 |
|  | Обучение одновременно двушажному ходу. Игра «Проехать через ворота» | 1 |
|  | Закреплении техники одновременного двушажного хода. Игра «Слалом» | 1 |
|  | Обучение повороту переступанием. Игра «Спуск с поворотом» | 1 |
|  | Закрепление техники поворота переступанием. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |
|  | Обучение подъёму лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
|  | Обучение торможению плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
|  | Закрепление подъемов и спусков, одновременного двушажного хода. | 1 |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 9 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение лазанию по канату. Игра «Волна». | 1 |
|  | Обучение гимнастическому мосту. Игра «Конники-спортсмены». | 1 |
|  | Совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги. Игра «Отгадай, чей голосок». | 1 |
|  | Обучение подводящим упражнениям для кувырка назад. Игра «Что изменилось?» | 1 |
|  | Обучение кувырку назад. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
|  | Закрепление подводящих упражнений для кувырка назад. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Закрепление кувырка назад. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
|  | Совершенствование кувырка вперед и назад. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
|  | Разучивание прыжка через скакалку. Игра «Космонавты». | 1 |
|  | Итого: | 68 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок. Правила предупреждения травм. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Оказание первой помощи при лёгких травмах. | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Закаливание.. | 1 |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 6 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |
|  | Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. | 5 |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 58 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 21 |
|  | Совершенствование беговых упражнений. Игра «Пустое место» | 1 |
|  | Закрепление бега с прыжками и ускорением. Игра «Невод» | 1 |
|  | Соревнование в беге на дистанции 30м., 60м. | 1 |
|  | Совершенствование бега с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома» | 1 |
|  | Совершенствование бега с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты» | 1 |
|  | Закрепление бега из различных положений и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров» | 1 |
|  | Соревнование круговая эстафета. | 1 |
|  | Совершенствование равномерного бега на дистанции 1000м. Игра «У медведя во бору» | 1 |
|  | Эстафеты с эстафетной палочкой. | 1 |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты | 1 |
|  | Обучение броскам большого мяча снизу двумя руками из положения стоя. Игра «Вышибала» | 1 |
|  | Закрепление техники броска большого мяча. Подвижная игра «Точно в мишень» | 1 |
|  | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом согнув ноги. | 1 |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега способом согнув ноги. Игра «Пятнашки». | 1 |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Весёлый кенгуру» | 1 |
|  | Совершенствование техники высокого старта. Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
|  | Бег на дистанцию 30 м.с максимальной скоростью с высокого старта. Игра «Мышеловка». | 1 |
|  | Соревнования в беге на 60м. Игра «Воробьи-вороны». | 1 |
|  | Развитие выносливости на дистанции1000 м. Игра «Третий лишний». | 1 |
|  | Соревнование. Всероссийский комплекс ГТО | 1 |
|  | 3.2 Раздел - подвижные игры | 9 |
|  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Соревнование «Сабантуй» | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Башкирские народные игры. | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Подвижная цель». | 1 |
|  | Подвижные игры на внимание. Эстафеты с мячами. | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля» | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Пионербол» | 1 |
|  | Эстафеты с мячами, обручами, кубиками. | 1 |
|  | Игры с прыжками. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
|  | Игры на развитие выносливости. Национальные игры. | 1 |
|  | 3.3 Раздел - спортивные игры | 9 |
|  | Баскетбол. Повторение ранее изученных элементов. Игра «Мяч соседу» | 1 |
|  | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему» | 1 |
|  | Совершенствование технике броска мяча в корзину. Игра «Метко в цель» | 1 |
|  | Волейбол. Обучение технике подачи мяча. Игра «Мяч капитану» | 1 |
|  | Обучение техники приему и передачи мяча Игра «Пионербол» | 1 |
|  | Обучение прямой подаче мяча. Игра «Не давай мяч водящему» | 1 |
|  | Футбол. Закрепление ранее изученных приемов игры. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
|  | Совершенствование удару по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Метко в цель». | 1 |
|  | Совершенствование ведения мяча на месте и с продвижением вперёд по прямой и дуге. | 1 |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 10 |
|  | Закрепление техники попеременного двушажного хода. Игра «Попади в ворота» | 1 |
|  | Совершенствование передвижения на лыжах. Всероссийский комплекс ГТО | 1 |
|  | Обучение одновременно двушажному ходу. Игра «Проехать через ворота» | 1 |
|  | Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Игра «Слалом» | 1 |
|  | Совершенствование поворота переступанием. Игра «Спуск с поворотом» | 1 |
|  | Совершенствование техники поворота переступанием. Игра «Спуск с поворотом» | 1 |
|  | Совершенствование подъёма лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
|  | Совершенствование торможению плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
|  | Совершенствование технике ранее освоенных лыжных ходов. Игра «Слалом» | 1 |
|  | Закрепление подъемов и спусков, одновременного двушажного хода. | 1 |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 9 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование лазания по канату. | 1 |
|  | Совершенствование гимнастического моста. Игра «Нос ,пол ,потолок» | 1 |
|  | Совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги. Игра «Отгадай, чей голосок» | 1 |
|  | Совершенствование кувырка назад и вперед. Игра «Что изменилось?» | 1 |
|  | Соревнование – преодоление полосы препятствий. | 1 |
|  | Обучение акробатической комбинации. Игра «Космонавты» | 1 |
|  | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. | 1 |
|  | Совершенствование опорного прыжка через козла. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
|  | Совершенствование прыжка через скакалку. Игра «Космонавты» | 1 |
|  | Итого: | 68 |

1. [↑](#footnote-ref-1)