**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 – 4 КЛАСС**

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

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

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

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

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

-  излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

-  измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-  организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

-  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;

-  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-  выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

-  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

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

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

-  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;

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

-  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.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

**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. 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**

**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**

***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 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 ускорениемv 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 (1кг) 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 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**1 КЛАСС (99 Ч)**

**Легкая атлетика (33 ч)**

**Ходьба под счет и бег**

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера». Понятие «Короткая дистанция». Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.

**Прыжки**

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Развитие скоростных качеств

**Броски малого меча**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика (33 ч)**

**Акробатика. Строевые упражнения**.

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Проиди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты

**Равновесие. Строевые упражнения.**

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западня». Эстафеты . Развитие координационных способностей.

**Опорный прыжок, лазание**

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Перелазание через горку матов. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». Эстафеты. Развитие силовых способностей

**2 КЛАСС (102 Ч)**

**Легкая атлетика (34 ч)**

**Ходьба и бег**

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза», «К своим фолажкам». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Челночный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера». Понятие «Короткая дистанция». Эстафеты

**Прыжки**

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Эстафеты. Развитие скоростных качеств

**Метание мяча**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика**

**Акробатика. Строевые упражнения**.

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Подвижная игра «Пройди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты

**Равновесие. Строевые упражнения.**

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западня». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Эстафеты

**Висы. Строевые упражнения**

Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Вете, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. Эстафеты

**Опорный прыжок, лазание**.

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». «Кто приходил?», «Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал». Эстафет.ы Развитие силовых способностей

**3 КЛАСС (102 Ч)**

**Легкая атлетика**

**Ходьба и бег**

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с преодоление препятствий. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с максимальной скоростью. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Бег на результат. Челночный бег. Подвижная игра «Два мороза», «К своим фолажкам», «Пустое масто», «Белые медведи», «Смена сторон». Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера» «Смена сторон». Понятие «Короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Эстафеты

**Прыжки**

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см.. Многоскоки. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Развитие скоростных качеств

**Метание мяча**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Метание в цель. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика.**

**Акробатика. Строевые упражнения**

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине. Группировка. Подвижная игра «Пройди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты

**Равновесие. Строевые упражнения**

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западня». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Эстафеты

**Висы. Строевые упражнения**

Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Вете, дождь, гром, молния», «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Эстафеты

**Опорный прыжок, лазание**

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». «Кто приходил?», «резиночка», «Аисты», «Посадка картофеля»«Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Эстафеты

**Баскетбол на основе подвижных игр**

**Основы баскетбола**

Инструктаж по ТБ. Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди., одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате. Подвижные игры «Мяч-среднему», «Передал-садись», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч-ловцу», «Мяч соседу», «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.. Эстафеты

**4 КЛАСС (102 Ч)**

**Легкая атлетика**

**Ходьба и бег**

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет, на носках на пятках. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с преодоление препятствий. Ходьба через несколько препятствий Бег с ускорением. Бег на дистанцию 15., 30 м., 60м. Бег с максимальной скоростью. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Бег приставным шагом. Бег спиной. Бег на результат. Челночный бег. . Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера» «Смена сторон». Понятие «Короткая дистанция». Подвижная игра «Два мороза», «К своим фолажкам», «Пустое масто», «Белые медведи», «Смена сторон». Развитие скоростных качеств. Эстафеты

**Прыжки**

Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Пружки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см.. Многоскоки. Прыжки с продвижением вперед. Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Эстафеты

**Метание мяча**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Метание в цель. Метание тенисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты

**Гимнастика**

**Акробатика. Строевые упражнения**

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Перекат в перед. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Мост из положения лежа на спине. Мост (с помощью или самостоятельно). Группировка. Подвижная игра «Пройди бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Эстафеты. Развитие силовых качеств. Эстафеты

**Равновесие. Строевые упражнения**

Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка», «Не ошибись», «Западня». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Эстафеты

**Висы. Строевые упражнения**

Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Слушай сигнал», «Вете, дождь, гром, молния», «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Эстафеты

**Опорный прыжок, лазание**

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня, бревно. Перелазание через горку матов. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижная игра «Ниточка и иголочка», «Фигура», «Светофор». «Кто приходил?», «резиночка», «Аисты», «Посадка картофеля»«Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Эстафеты

**Раздел Баскетбол на основе подвижных игр**

**Основы баскетбола**

Инструктаж по ТБ. Ловля передача мяча, на месте в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди., одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольнике , в квадрате. Лазание по канату в три приемы. Подвижные игры «Мяч-среднему», «Передал-садись», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч-ловцу», «Мяч соседу», «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей. Эстафеты

