



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
С.А. Краснова
Приказ № 235-Д от 30.08.18

Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО)

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся 1-4 классов**

Денисов А.Ю.
Учитель физической культуры первой категории

Рабочая программа рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и рекомендована к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.18

Руководитель ШМО _____ Е.И. Сорин

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Тематическое планирование.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	23
1 класс	
2 класс	
3 класс	
4 класс	
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	30
1 класс	
2 класс	
3 класс	
4 класс	

1. Тематическое планирование*

Разделы программы	1 класс	2 класс (часы)	3 класс (часы)	4 класс (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	4	4	4	4	16
Способы физкультурной деятельности	5	6	6	6	23
Физическое совершенствование	90	92	92	58	332
Итого	99	102	102	68	371

* Распределение количества часов по всем разделам программы и четвертям является примерным. Учитель имеет право вносить изменения в соответствии с календарно-тематическим планированием, в котором указывается количество часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1 ч
2	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
3	Поворот с переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1 ч
4	Поворот с переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
5	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1 ч

	Урок-игра на свежем воздухе.	
6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1 ч
7	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	
8	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
9	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	1 ч
10	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
11	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
12	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1 ч
13	Совершенствование основных положений рук и ног. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
14	Ходьба с изменением направления движения. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
15	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	1 ч
16	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот- прыжок. Спрыгивание с высоты. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот- прыжок. Спрыгивание с высоты.	1 ч
19	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1 ч
20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1 ч
21	Метание на дальность. Бег и равновесие. <i>Урок-игра на свежем воздухе.</i>	1 ч
22	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1 ч
23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку.	1 ч
24	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку <i>Урок-игра на свежем воздухе.</i>	1 ч
25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1 ч
26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1 ч
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнение в равновесии и прыжках.	1 ч

28	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1 ч
29	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1 ч
30	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры.	1 ч
31	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1 ч
32	Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов	1 ч
33	Техника ходьбы и бега парами и змейкой	1 ч
34	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.	1 ч
35	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. Подвижные игры.	1 ч
36	Ходьба и бег между предметами.	1 ч
37	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1 ч
38	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Подвижные игры.	1 ч
39	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1 ч
40	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1 ч
41	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Подвижные игры.	1 ч
42	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1 ч
43	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1 ч
44	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Подвижные игры.	1 ч
45	Повторение ходьбы и бега врассыпную и с остановкой по сигналу.	1 ч
46	Лазание по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами	1 ч
47	Лазание по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Подвижные игры.	1 ч
48	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1 ч
49	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Прыжки через качающуюся длинную скакалку.	1 ч
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Прыжки через качающуюся длинную скакалку. Подвижные игры.	1 ч
51	Лазание по канату (3м) в три приема	1 ч
52	Лазание по канату (3м) в три приема. Подвижные игры.	1 ч
53	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по	1 ч

	гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	
54	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Подвижные игры.	1 ч
55	Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты»	1 ч
56	Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировки вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	1 ч
57	Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировки вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. Подвижные игры.	1 ч
58	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1 ч
59	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев. Подвижные игры.	1 ч
60	Стойка на лопатках, (согнув и выпрямив ноги).	1 ч
61	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1 ч
62	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств	1 ч
63	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. Подвижные игры.	1 ч
64	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице	1 ч
65	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице. Подвижные игры.	1 ч
66	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого (баскетбольного) мяча.	1 ч
67	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого (баскетбольного) мяча. Подвижные игры.	1 ч
68	Ловля большого мяча на месте в паре	1 ч
69	Ловля большого мяча на месте в паре. Подвижные игры.	1 ч
70	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх	1 ч
71	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Подвижные игры.	1 ч
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения	1 ч

73	Бег с остановками в шаге, с изменением направления. движения. Подвижные игры	1 ч
74	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ведение большого мяча на месте	1 ч
75	Ведение большого мяча на месте. Подвижные игры.	1 ч
76	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Контроль техники выполнения отжимания.	1 ч
77	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Контроль техники выполнения отжимания.	1 ч
78	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ	1 ч
79	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения, скорости	1 ч
80	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения, скорости. Подвижные игры.	1 ч
81	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега	1 ч
82	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. Подвижные игры.	1 ч
83	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча	1 ч
84	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. Подвижные игры.	1 ч
85	Контроль бега на 30 м с хода	1 ч
86	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге	1 ч
87	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Подвижные игры.	1 ч
88	Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени	1 ч
89	Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени	1 ч
90	«Челночный» бег 3х10 м. Контроль прыжка в длину с места	1 ч
91	«Челночный» бег 3х10 м. Контроль прыжка в длину с места	1 ч
92	Правила поведения и техника безопасности на воде.	1 ч
93	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту	1 ч
94	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении	1 ч

	лежа на спине за минуту	
95	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту	1 ч
96	Контроль развития координационных способностей («челночный» бег 3x10 м)	1 ч
97	Контроль развития координационных способностей («челночный» бег 3x10 м)	1 ч
98	Урок-игра «Спортсмены»	1 ч
99	Обобщающий урок	1 ч

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	1ч
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1ч
3	Перекувы. Кувырок вперед.	1ч
4	Техника челночного бега 3 x 10 метров с высокого старта.	1ч
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация).	1ч
6	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	1ч
7	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1ч
8	Тестирование метания мяча на дальность.	1ч

9	Усложненный кувырок вперед.	1ч
10	Подвижная игра «Мышеловка».	1ч
11	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1ч
12	Игровые упражнения с кувырками.	1ч
13	Подвижные игры.	1ч
14	Техника прыжка в длину с места.	1ч
15	Тестирование прыжка в длину с места.	1ч
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1ч
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1ч
18	Кувырок назад.	1ч
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. .согнувшись	1ч
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1ч
21	Акробатические элементы.	1ч
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	1ч
23	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1ч
24	Акробатические элементы.	1ч
25	Правила безопасности на уроках физической культуры. Игра «Подвижная цель». Искусство владения мячом.	1ч
26	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч

27	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч
28	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч
29	Кувырок вперёд в группировке.	1ч
30	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1ч
31	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные.	1ч
32	Кувырок вперёд с трех шагов и с разбега.	1ч
33	Игровые упражнения.	1ч
34	Кувырок назад.	1ч
35	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке.	1ч
36	Игровые упражнения.	1ч
37	Закаливание организма (обливание, принятие душа).	1ч
38	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч
39	Игровые упражнения.	1ч
40	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч
41	Подвижная игра «Медведи и пчёлы».	1ч
42	Игровые упражнения.	1ч
43	Прыжки со скакалкой и в скакалку.	1ч
44	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1ч

45	Игровые упражнения.	1ч
46	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу».	1ч
47	Подвижные игры.	1ч
48	Подвижные игры.	1ч
48	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячами.	1ч
49	Подвижные игры.	1ч
50	Развитие координации.	1ч
51	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1ч
52- 53	Подвижные игры на свежем воздухе.	2ч
54	Игра «Подвижная цель».	1ч
55	Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч
56	Подвижные игры на свежем воздухе	1ч
57- 58	Правила игры в пионербол.	2ч
59	Вращение обруча.	1ч
60	Подвижная игра пионербол.	1ч
61	Подвижная игра пионербол.	1ч
62	Упражнения со скакалками.	1ч
63	Подвижная игра пионербол.	1ч
64	Подвижная игра пионербол.	1ч

65	Прыжки в скакалку.	1ч
66	Прыжки в скакалку.	1ч
67- 68	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	2ч
69- 70	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	2
71- 72	Прыжки в скакалку в тройках.	2ч
73- 74	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	2ч
75- 76	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками (контрольное занятие).	2ч
77	Прыжки в скакалку в тройках.	1ч
78	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и баскетбола.	1ч
79	Стойка игрока и передвижения в ней.	1ч
80	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи мяча от груди на месте.	1ч
81	Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч
82	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи от груди на месте.	1ч
83	Стойка игрока и передвижения в ней (учет). Передачи от груди на месте.	1ч

84	Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч
85	Передачи от груди на месте (учёт).	1ч
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
87	Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч
88	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
89	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
90	Круговые эстафеты.	1ч
91	Прыжок в высоту с прямого разбега. (у).	1ч
92	Прыжок в длину с разбега (3 шага).	1ч
93	Круговые эстафеты.	1ч
94	Прыжок в длину с разбега (3 шага). Метание малого мяча с места.	1ч
95	Прыжок в длину с разбега(3 шага). Метание малого мяча с места. Высокий старт	1ч
96	Круговые эстафеты.	1ч
97	Прыжок в длину с разбега (3 шага) (учёт). Метание малого мяча с места. Высокий старт.	1ч
98	Метание малого мяча с места (учёт). Высокий старт.	1ч
99	Линейные эстафеты.	1ч
100	Высокий старт, бег 30 м (учёт)	1ч

101	Бег 1000 м. (учёт).	1ч
102	Линейные эстафеты.	1ч

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки	1ч
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
3	Перекаты. Кувырок вперёд	1ч
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта	1ч
5	Правила и особенности игры в пионербол	1ч
6	Игра в пионербол	1ч
7	Кувырок вперед	1ч
8	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	1ч
9	Тестирование метания мяча на дальность	1ч
10	Усложненный кувырок вперед	1ч
11 – 12	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой»; «противо-ходом»; «по диагонали»	2ч
13	Прыжок в длину с прямого разбега	1ч
14	Игровые упражнения с кувытками (комбинированный)	1ч
15	Подвижные игры	1ч

16	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
17	Кувырок назад	1ч
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с	1ч
19	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
20	Кувырок назад	1ч
21	Тестирование подтягивания на низкой перекладин из виса лежа согнувшись	1ч
22	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1ч
23- 24	Акробатические элементы	2ч
25	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1ч
26	Техника безопасности. Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	1ч
27	Акробатические Элементы	1ч
28- 29	Искусство владения мячом	1ч
30	Игра «Подвижная цель»	1ч
31	Лазанье по гимнастической стенке	1ч
32- 33	Строевые упражнения	2ч
34	Развитие физической культуры у народов Древней Руси	1ч
35	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	1ч
36	Разновидности физических упражнений: обще-развивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные	1ч
37	Кувырок вперёд с трех шагов и с разбега	1ч
38	Игровые упражнения	1ч

39	Кувырок назад	1ч
40	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке	1ч
41	Игровые упражнения	1ч
42	Закаливание организма (обливание, принятие душа)	1ч
43	Лазанье по гимнастической стенке	1ч
44	Игровые упражнения	1ч
45	Лазанье по гимнастической стенке	1ч
46- 47	Подвижная игра «Горячая линия»	2ч
48	Игровые упражнения	1ч
49	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1ч
50	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	1ч
51	Игровые упражнения	1ч
52	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	1ч
53	Подвижные игры	1ч
54	Подвижные игры	1ч
55	Подвижные игры на свежем воздухе	1ч
56	Подвижные игры на свежем воздухе	1ч
57- 58	Правила игры в волейбол	2ч
59	Вращение обруча	1ч
60- 61	Подвижная игра пионербол	2ч

62	Упражнения со скакалками	1ч
63	Подвижная игра пионербол	1ч
64	Подвижная игра пионербол	1ч
65	Прыжки в скакалку	1ч
66	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками	1ч
67	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками	1ч
68	Прыжки в скакалку в тройках	1ч
69-70	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками	2ч
71	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками (контрольное занятие)	1ч
72	Прыжки в скакалку в тройках	1ч
73-74	О/т на уроках баскетбола. Стойка игрока и передвижения в ней	2ч
75	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи от груди на месте	1ч
76-77	Подвижная игра «Попади в кольцо»	2ч
78	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи от груди на месте.	1ч
79	Стойка игрока и передвижения в ней (учёт). Передачи от груди на месте.	1ч
80	Подвижная игра «Попади в кольцо»	1ч
81-82	Передачи от груди на месте (учёт).	2ч
83	О/т на уроках л/а. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
84	Подвижная игра «Попади в кольцо»	1ч

85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
86	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
87	Круговые эстафеты	1ч
88	Прыжок в высоту с прямого разбега (учёт).	1ч
89-90	Прыжок в длину с разбега	2ч
91-92	Круговые эстафеты	2ч
93	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча с места	1ч
94	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча с места. Высокий старт	1ч
95	Круговые эстафеты	1ч
96	Прыжок в длину с разбега (учет). Метание малого мяча с места. Высокий старт	1ч
97-98	Метание малого мяча с места (учет). Высокий старт	2ч
99	Линейные эстафеты	1ч
100	Высокий старт (учёт). Бег 30 м (учёт)	1ч
101	Бег 1000 м. (учёт)	1ч
102	Линейные эстафеты	1ч

4 класс

№ п/п	Тема урока :	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки».	1ч
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.	1ч
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».	1ч
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м., 60 м. Игра «Гуси-лебеди».	1ч
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места.	1ч
6	Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».	1ч
7	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1ч
8	Бег 1000 м без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1ч
9	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний».	1ч
10	Бег на 30 м, 60 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву».	1ч
11	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	1ч
12	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок».	1ч
13	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.	1ч

14	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. мяча в цель. Игра «Чехарда».	1ч
15	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи».	1ч
16	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1ч
17	Техника безопасности в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание дыхательных упражнений. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1ч
18	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»	1ч
19	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	1ч
20	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1ч
21	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1ч
22	Развитие координации и ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1ч
23	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1ч
24	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1ч
25	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд.	1ч
26	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1ч
27	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону.	1ч
28	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации.	1ч
29	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление	1ч

	гимнастической комбинации.	
30	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации.	1ч
31	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1ч
32	Повторный инструктаж по технике безопасности. Разучивание упражнений с мячами. Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».	1ч
33	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему».	1ч
34	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка».	1ч
35	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу».	1ч
36	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу».	1ч
37	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».	1ч
38	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне».	1ч
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо».	1ч
40	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне».	1ч
41	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами».	1ч
42	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка».	1ч
43	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом.	1ч
44	Инструктаж техника безопасности по пионерболу. Прием и передача мяча.	1ч

	Общеразвивающие упражнения .	
45	Нижняя подача мяча. Общеразвивающие упражнения . Специальные беговые упражнения.	1ч
46	Нижняя подача мяча. Общеразвивающие упражнения . Специальные беговые упражнения.	1ч
47	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища.	1ч
48	Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1ч
49	Правила игры в пионербол. Игра в пионербол.	1ч
50	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1ч
51	Повторный инструктаж по технике безопасности. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1ч
52	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1ч
53	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1ч
54	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1ч
55	Повторный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1ч
56	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1ч
57	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1ч
58	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1ч
59	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»	1ч

60	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»	1ч
61	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках.	1ч
62	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м и 60м. Игра «Золотые ворота»	1ч
63	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигатель-ных качеств: бег на 30м и 60м. Игра «Золотые ворота»	1ч
64	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1ч
65	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность.	1ч
66	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени.	1ч
67	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1ч
68	<i>Весёлые старты, закрепление пройденного.</i>	1ч

2. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Во 1-4 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена человека.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

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

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты

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 ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях передвижения человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представления физической деятельности как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях,
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу 1).

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

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 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

- о взаимодействии со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов; выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты

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 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- 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.

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, подвижные игры и т.д.); составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

По окончании 4 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
 - сформированность мотивации к обучению и познанию;
 - формирование установки на здоровый образ жизни
- чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
 - умение адекватно оценивать своих возможности для выполнения определенных обязанностей, умения брать на себя ответственность в этой деятельности;
 - в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов
- 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.

Предметные результаты:

Формировать представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- умение:
- вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

По окончании 4 класса 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
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела)
- 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
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта;

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