****

**1.Планируемые результаты.**

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* значение физической нагрузки и способы её регулирования;
* причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
* составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
* участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
* организовывать и соблюдать правильный режим дня;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять собственные массу и длину тела;
* оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

* 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;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* 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 содержания образо­вания в области физической культуры:

* + овладение способностью принимать и (сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;
* освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ия коммуникативных и познавательных задач;
* 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 своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;
* 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;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств

**2. Содержание учебного предмета**

Раздел 1.Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

Раздел 2.Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевыеупражнения и приёмы*.*

*Легкая атлетика*.Беговые и прыжковые упражнения*,* бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики*. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

*Лыжная подготовка.* Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**3. Тематическое распределение часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов |
| 1 | Знание о физической культуре | 4 ч |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 3 ч |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 ч |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 ч |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 35ч |
| 6 | Лыжная подготовка | 19 ч |
| 7 | Подвижные игры | 24 ч |
| 8 | Легкая атлетика | 11 ч |
|  | Итого: | 102 ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
|  | История физической культуры в России. | 1 |
|  | Возрождение Олимпийских игр | 1 |
|  | Опорно-двигательная система человека | 1 |
|  | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | 1 |
|  | Массаж | 1 |
|  | Профилактика утомления | 1 |
|  | Оздоровительные формы занятий | 1 |
|  | Измерение сердечного пульса | 1 |
|  | Оценка состояния дыхательной системы | 1 |
|  | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | 1 |
|  | Физические упражнения для физкультминуток | 1 |
|  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |
|  | Упражнения для профилактики нарушений зрения.  Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | 1 |
|  | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | 1 |
|  | К.р.Бег на скорость *(30м).* | 1 |
|  | Бег на скорость *(60 м).* | 1 |
|  | Круговая эстафета | 1 |
|  | Равномерный медленный бег 6 мин.Развитие выносливости. | 1 |
|  | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | 1 |
|  | К.р.Кросс *(1 км)* | 1 |
|  | Беговые упражнения | 1 |
|  | Прыжки в длину по заданным ориентирам | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. | 1 |
|  | К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |
|  | Тройной прыжок с места. | 1 |
|  | К.р.Прыжок в длину с места | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
|  | Инструктаж поТБ.Кувырок вперед | 1 |
|  | 2-3 кувырка вперёд слитно | 1 |
|  | Стойка на лопатках | 1 |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | 1 |
|  | Мост из положения лежа | 1 |
|  | Мост из положения стоя с помощью | 1 |
|  | Кувырок назад | 1 |
|  | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 |
|  | К.р. Акробатическая комбинация | 1 |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |
|  | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | 1 |
|  | К.р. Подтягивания в висе. | 1 |
|  | Лазание по канату в три приема. | 1 |
|  | Перелезание через препятствие | 1 |
|  | Опорный прыжок на горку матов. | 1 |
|  | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |
|  | К.р.Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 1 |
|  | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. | 1 |
|  | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | 1 |
|  | К.р. Комбинация на бревне | 1 |
|  | Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости | 1 |
|  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости | 1 |
|  | Совершенствова-ние техники попеременного двухшажного хода\ без палок | 1 |
|  | Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости | 1 |
|  | Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости | 1 |
|  | Совершенство-вание техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости | 1 |
|  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости | 1 |
|  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости | 1 |
|  | Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости | 1 |
|  | Повторение подъемов в гору и спусков | 1 |
|  | Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости | 1 |
|  | Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на скорость | 1 |
|  | Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты | 1 |
|  | Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости | 1 |
|  | Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; разучивание поворота переступанием в движении | 1 |
|  | Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке | 1 |
|  | Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости | 1 |
|  | Оценка техники подъёма «ёлочкой» и спуска в низкой стойке | 1 |
|  | Оценка поворота переступанием; поворот переступанием на выкате со склона развитие быстроты и ловкости | 1 |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
|  | Ведение мяча на местес высоким и средним отскоком. | 1 |
|  | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
|  | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель». | 1 |
|  | Ловля и передача мяча в кругу.Игра «Снайперы». | 1 |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
|  | Эстафеты с мячами.Игра «Перестрелка». | 1 |
|  | Тактические действия в защите и нападении. | 1 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
|  | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | 1 |
|  | Передача мяча подброшенного партнером | 1 |
|  | Передачи у стены | 1 |
|  | Передача в парах | 1 |
|  | Прием снизу двумя руками. | 1 |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1 |
|  | Передачи в парах через сетку. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача в стену | 1 |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | 1 |
|  | Двухсторонняя игра | 1 |
|  | Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | 1 |
|  | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |
|  | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 |
|  | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 |
|  | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |
|  | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 1 |
|  | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 1 |
|  | К.р.Прыжок в длину с места | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
|  | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | 1 |
|  | К.р.Бросок мяча на дальность. | 1 |
|  | Бросок набивного мяча. | 1 |