****

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 (нестандартных) 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**В** **разделе «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится**:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**В разделе «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**В разделе «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
1. **Содержание** учебного предмета «Физическая культура»

**Знания о физической культуре - 5ч.**

 Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

 Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

 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.

 **Гимнастика - 22 ч.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организующие команды и приемы*:* построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смир­но!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; раз­мыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; по­строение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Напра­во!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и ко­лонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

Прикладно - гимнастические упражнения:пере­движение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с эле­ментами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танце­вальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гим­настической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Легкая атлетика - 28 ч.**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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; высокий и низкий старт с последующим старто­вым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворота­ми вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высо­ту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски:большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание:малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики*:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

**Лыжная подготовка -20 ч.**

Правила безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организующие команды и приемы:«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки:«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Подвижные игры** -**15 ч.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Техника паса в футболе. Контрольный урок по спортивной игре «футбол». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные спортивные игры.

**На материале спортивных игр – 12 ч.**

Подвижные игры на материале футбола, баскетбола, волейбола. Элементы спортивных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Кол-во часов** | **Тема урока** |
| 1. | Знания о физической культуре | 5 ч. |  Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Возникновение физической культуры у древних людей. Круговая тренировка. - 1.ч.Гимнастика, её история и значение в жизни человека. – 2 ч.Физическое совершенствование. Гимнастические упражнения. -1 ч.Комплексы дыхательных упражнений. Висы. – 1 ч. |
| 2 | Гимнастика | 22 ч. | Техника безопасности на уроке. Круговая тренировка. – 8 ч.Техника безопасности на уроке. Прыжки через скакалку - 4ч.Техника безопасности на уроке. Висы и упоры. Строевые упражнения. - 4ч.Техника безопасности на уроке. Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. - 1ч.Техника безопасности на уроке. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. - 2ч.Техника безопасности на уроке. Техника акробатических упражнений. - 2ч. Техника безопасности на уроке. Оценка техники выполнения акробатических упражнений. - 1ч. |
| 3 | Подвижные игры | 15 ч. | Техника безопасности при проведении подвижных игр. - 1ч.Подвижные игры. - 14ч. |
| 4  | Лыжная подготовка  | 20 ч. | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. - 1ч.Скользящий шаг без палок, с палками. - 1ч.Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте. - 1ч.Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом. - 2ч.Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой». - 2ч.Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. - 2ч.Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. - 2ч.Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке. - 2ч.Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом». - 2ч.Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов. - 1ч.Прохождение дистанции до 1500 м. - 1ч.Спуск и подъем без палок. Торможение упором. - 1ч.Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором. - 1ч.Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота» - 1ч. |
| 5 | Легкая атлетика  | 12 ч. |  Техника безопасности на уроках физкультуры. Виды ходьбы. - 1ч.Высокий старт. Бег с ускорением. - 1ч.Бег на скорость - 30 м — 1ч.Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. - 2ч.Прыжок в длину способом «согнув ноги». - 1ч.Метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега — 3ч.Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) - 1 ч.Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) -1 чРавномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).- 1 ч. |
| 6 | Спортивные игры | 12 ч. | Передача двумя руками от груди. - 1ч.Передача мяча сверху из-за головы - 1ч.Ловля и передача мяча - 2ч.Ведение мяча. - 2ч.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. - 1ч.Броски мяча в кольцо одной рукой - 2ч.Мини-баскетбол. - 3ч. |
| 7 | Легкая атлетика  | 16 ч. | Бег по пересеченной местности - 2ч.Виды ходьбы и бега. - 1ч.Бег из разных исходных положений - 1ч. Спринтерский бег. - 3ч.Бег на результат 30, 60 м - 1ч.Техника прыжков - 2ч. Прыжок в длину с места. - 1ч.Метание мяча на дальность - 2ч.Эстафетный бег. - 1ч.Бег на выносливость - 1000 м. - 1ч.Подвижные игры. - 1ч. |
|  | **Общее количество часов** | **102 ч.** |  |