

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебной программы.**

**Личностные результаты:**

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

– формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

– 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.

**Предметные результаты:**

– 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 здоровьесберегающую 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).

**Раздел 2. Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

***Гимнастика******с элементами акробатики***(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Кол. часов | Тема урока | Дата | |
| план | факт |
| 1 | 1 | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке |  |  |
| 2 | 1 | Строевые упражнения.  Подвижная игра «Займи свое место» |  |  |
| 3 | 1 | Освоение строевых упражнений.  Подвижная игра «Поймай меня» |  |  |
| 4 | 1 | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.  Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте. |  |  |
| 5 | 1 | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.  Подвижная игра «Смена мест» |  |  |
| 6 | 1 | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Колдунчики» |  |  |
| 7 | 1 | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.  Подвижная игра «Смена мест» |  |  |
| 8 | 1 | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.  Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |
| 9 | 1 | Основы знаний о физкультурной дея тельности  *(теоретический раздел)* |  |  |
| 10 | 1 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» |  |  |
| 11 | 1 | Основы знаний о физкультурной деятельности  *(теоретический раздел)* |  |  |
| 12 | 1 | Организационные приемы и навыки прыжков.  Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» |  |  |
| 13 | 1 | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.  Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) |  |  |
| 14 | 1 | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов |  |  |
| 15-16 | 2 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) |  |  |
| 17 | 1 | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).  Подвижная игра «Салки» |  |  |
| 18-19 | 2 | Организационные приемы и навыки физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике |  |  |
| 20-21 | 2 | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). |  |  |
| 22 | 1 | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр:  «К своим флажкам», «Два Мороза» |  |  |
| 23 | 1 | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала  по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» |  |  |
| 24 | 1 | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр:  «К своим флажкам», «Два Мороза» |  |  |
| 25-26 | 2 | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом |  |  |
| 27 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» |  |  |
| 28-29 | 2 | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге |  |  |
| 30-31 | 2 | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке |  |  |
| 32 | 1 | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой |  |  |
| 33 | 1 | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях |  |  |
| 34-35 | 2 | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса. |  |  |
| 36 | 1 | Обучение висам на перекладине шведской стенке. |  |  |
| 37-38 | 2 | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата |  |  |
| 39-40 | 2 | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата |  |  |
| 41 | 1 | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» |  |  |
| 42-43 | 2 | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» |  |  |
| 44-45 | 2 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» |  |  |
| 46-47 | 2 | Эстафеты  с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях. |  |  |
| 48 | 1 | Развитие кондиционных  и координационных способностей посредством гимнастических упражнений |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 50 | 1 | Игра «Мяч соседу». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. |  |  |
| 51 | 1 | Игра «Мяч соседу».Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. |  |  |
| 52 | 1 | Игра «Мяч соседу» Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. |  |  |
| 53 | 1 | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 54 | 1 | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 55 | 1 | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 56 | 1 | Игра «Мяч водящему».  Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча. |  |  |
| 57 | 1 | Игра «Мяч водящему».  Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча. |  |  |
| 58 | 1 | Игра «Мяч водящему».  Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча. |  |  |
| 59 | 1 | Игра «Мяч водящему».  Ловля и передача мяча. Стойка игрока. |  |  |
| 60 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Воробушки» |  |  |
| 61 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от плеча. Игра «Метко в цель». |  |  |
| 62 | 1 | Ведение мяча левой рукой. Игра «Охотники и утки». |  |  |
| 63 | 1 | Ведение мяча правой рукой. Игра «Охотники и утки». |  |  |
| 64 | 1 | Ведение мяча левой и правой рукой. Игра «Охотники и утки». |  |  |
| 65 | 1 | Бросок мяча одной рукой с места. Игра «Пустое место». |  |  |
| 66 | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 67 | 1 | Подвижные игры на развитие координации |  |  |
| 68 | 1 | Кроссовая подготовка |  |  |
| 69 | 1 | Подвижные игры на развитие координации.Строевые упражнения |  |  |
| 70 | 1 | Техника безопасности и правила поведения |  |  |
| 71 | 1 | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) |  |  |
| 72 | 1 | Подвижные игры – названия и правила |  |  |
| 73 | 1 | Строевые упражнения |  |  |
| 74-75 | 2 | Метание теннисного мяча, развитие выносливости |  |  |
| 76-77 | 2 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча |  |  |
| 78-79 | 2 | Развитие выносливости и быстроты |  |  |
| 80 | 1 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях |  |  |
| 81 | 1 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» |  |  |
| 82-83 | 2 | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4  9 м), гибкости |  |  |
| 84-85 | 2 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание |  |  |
| 86 | 1 | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» |  |  |
| 87 | 1 | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель |  |  |
| 88-89 | 2 | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля |  |  |
| 90 | 1 | Развитие общей выносливости |  |  |
| 91 | 1 | Круговые эстафеты до 20 м |  |  |
| 92-93 | 2 | Развитие общей выносливости |  |  |
| 94-95 | 2 | Круговые эстафеты до 20 м |  |  |
| 96-97 | 2 | Развитие общей выносливости |  |  |
| 98-99 | 2 | Подвижные игры |  |  |