

**Физическая культура**

**Раздел I.Планируемые результаты освоения программы и система их оценки**

В результате обучения у обучающихся на уровне начального общего образования будут

* формироваться первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.
* формироваться навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, 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 и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических 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 применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения 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 решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, показателями развития основных двигательных качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой 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 заливания, 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:**

* **осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;**
* **выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов технике футбола (мини – футбола), баскетбола (мини – баскетбола);**
* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
* составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
* участвовать в подвижных играх;
* 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 собственную массу и длину тела;
* оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно – двигательного аппарата и кожных покровов.

**Раздел II. Содержание учебного предмета, курса**

**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. 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 гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. 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 гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные спортивные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини- футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.

Командные (игровые ) виды спорта: футбол (мини- футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры.

Систематическое наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья ( рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота. выносливость, координация, гибкость). Теоретическая и практическая подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Раздел III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 4ч. |
| 2. | Организация здорового образа жизни | 3 ч. |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2ч. |
| 4. | Физкультурно – оздоровительная деятельность | 4ч. |
| 5 | Спортивно – оздоровительная деятельность:  Подвижные и спортивные игры  Гимнастика с элементами акробатики  Легкая атлетика  Лыжная подготовка | 89 ч.:  20  20  23  17 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Всего:** | | **102 часа** |

**Приложение**

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Дата** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. |  |
| 2. | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Просмотр презентации. |  |
| 3. | Опорно-двигательная система человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. ГТО в беге на 30 м с высокого старта. |  |
| 4. | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека. |  |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | |  |
| 5. | Массаж. |  |
| 6. | Массаж |  |
| 7. | Массаж |  |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | |  |
| 8. | Измерение сердечного пульса. **Экскурсия заочная.** |  |
| 9. | Оценка состояния дыхательной системы. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** |  |
| 10. | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Просмотр презентации. |  |
| 11. | Физические упражнения для физкультминуток. |  |
| 12. | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. |  |
| 13. | Упражнения для профилактики нарушений зрения.  Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** |  |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | | |
| 14. | Беговые упражнения. |  |
| 15. | Беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м. |  |
| 16. | Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением |  |
| 18. | Бег на короткие дистанции 10-30 м. |  |
| 19. | Бег с максимальной скоростью 60 м. |  |
| 20. | Бег на выносливость до 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. |  |
| 21. | Бег на выносливость с высокого старта. |  |
| 22. | Бег на выносливость с высокого старта. |  |
| 23. | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 24. | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 25. | Прыжок в длину с места. |  |
| 26. | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. |  |
| 27. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. |  |
| 28. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 29. | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 30. | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 31. | Метание малого мяча на заданное расстояние. |  |
| 32. | Метание малого мяча на заданное расстояние. |  |
| 33. | Метание набивного мяча |  |
| 34. | Метание набивного мяча. |  |
| 35. | Подвижные игры с бегом «Самый первый». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |
| 36. | Подвижные игры с бегом «Салки». |  |
| 37. | «Встречная эстафета». **Урок – игра.** |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)** | | |
| 38. | Строевые упражнения. |  |
| 39. | Строевые упражнения. |  |
| 40. | Строевых приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). |  |
| 41. | Строевых приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). |  |
| 42. | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |  |
| 43. | Кувырок вперёд. |  |
| 44. | Кувырок вперёд. |  |
| 45. | Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. |  |
| 46. | Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. |  |
| 47. | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. |  |
| 48. | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой перекладине. |  |
| 49. | Лазание по канату. |  |
| 50. | Лазание по канату. |  |
| 51. | ОРУ с мячом, со скакалкой. |  |
| 52. | ОРУ с мячом, со скакалкой. |  |
| 53. | Упражнения в равновесии. |  |
| 54. | Упражнения в равновесии. Подготовка к сдаче нормативов ГТО   Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |  |
| 55. | Упражнения в равновесии. |  |
| 56. | Подвижные игры на развитие координационных способностей. |  |
| 57. | Подвижные игры на развитие координационных способностей. |  |
| 58. | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |
| 59. | Круговая эстафета. **Урок – игра.** |  |
| **Лыжная подготовка (17 ч)** | |  |
| 60. | Вводный инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки. |  |
| 61. | Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600 м в среднем темпе. |  |
| 62. | Одновременный одношажный лыжный ход. |  |
| 63. | Спуск на лыжах в основной стойке. |  |
| 64. | Поворот переступанием. |  |
| 65. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. |  |
| 66. | Подъём ступающим шагом. |  |
| 67. | Подъём способом «полуёлочка». |  |
| 68. | Подвижные игры на лыжах |  |
| 69. | Техника подъёма лесенкой. |  |
| 70. | Поворот переступанием на выкате со склона. |  |
| 71. | Подъём и спуск на склоне. |  |
| 72. | Поворот переступанием при спуске. |  |
| 73. | Поворот переступанием в движении. |  |
| 74. | Спуск в основной стойке и подъём лесенкой. |  |
| 75. | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. |  |
| 76. | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах до 1 км. |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры**  **(27 ч)** |  |
| 77. | Правила и элементы игры в волейбол. Нижняя прямая подача. |  |
| 78. | Правила и элементы игры в волейбол. Нижняя прямая подача. |  |
| 79. | Правила и элементы игры в волейбол. Верхняя прямая подача. |  |
| 80. | Правила и элементы игры в волейбол. Верхняя прямая подача. |  |
| 81. | Приём и передача мяча двумя руками сверху. Подготовка к сдаче нормативов ГТО .Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 82. | Приём и передача мяча двумя руками сверху. |  |
| 83. | Приём и передача мяча двумя руками снизу. |  |
| 84. | Приём и передача мяча двумя руками снизу. |  |
| 85. | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. |  |
| 86. | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. |  |
| 87. | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. |  |
| 88. | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. **Урок – игра** |  |
| 89. | Правила и элементы игры в баскетбол. |  |
| 90. | Правила и элементы игры в баскетбол. |  |
| 91. | Ведение мяча левой и правой руками. |  |
| 92. | Ведение мяча левой и правой руками. |  |
| 93. | Передача мяча одной и двумя руками от груди. |  |
| 94. | Передача мяча одной и двумя руками от груди. |  |
| 95. | Бросок мяча двумя руками из-за головы. |  |
| 96. | Бросок мяча двумя руками из-за головы. |  |
| 97. | Бросок мяча одной рукой от груди. |  |
| 98. | Бросок мяча одной рукой от груди. Урок – эстафета. |  |
| 99. | Правила и элементы игры в футбол. |  |
| 100. | Правила и элементы игры в футбол. |  |
| 101. | Мини-футбол. |  |
| 102. | Мини-футбол. **Урок – соревнования.** |  |