****

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Раздел I. Планируемые результаты обучения**

В результате обучения у учащихся на уровне начального общего образования будут

1) формироваться первоначальные представления 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;

2) овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) 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.

**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;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи 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.)4
* 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 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:**

* 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.

**К концу обучения в 1 классе ученик научится:**

**Знания о физической культуре:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Физическое совершенствование:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**К концу обучения в 1 классе ученик может научиться:**

**Знания о физической культуре:**

* 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.

**Способы физкультурной деятельности:**

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Раздел II. Содержание учебного предмета (99 часов)**

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

 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом ГТО.

**Раздел III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов,****отводимых на освоение темы** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 3 |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 |
| 4 | Физкультурно – оздоровительная деятельность | 3 |
| 5 | Спортивно – оздоровительная деятельность | 87 |
| **Итого:** | **99** |

**Приложение**

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Тема занятия** |
|
| **1** |  | **Раздел 1. Знание о физической культуре 4 ч.** Понятие о физической культуре. |
| **2** |  | Зарождение и развитие физической культуры. **Урок-лекция.** |
| **3** |  | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| **4** |  | Внешнее строение тела человека. |
| **5** |  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни 3 ч.**Правильный режим дня. |
| **6** |  | Здоровое питание. **Диспут.** |
| **7** |  | Правила личной гигиены. **Утренник «В гостях у Мойдодыра».** |
| **8-9** |  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч.**Простейшие навыки контроля самочувствия. |
| **10** |  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 ч.**Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. |
| **11** |  | Физические упражнения для физкультминуток. |
| **12** |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **13-35** |  | **Лёгкая атлетика (23 ч)**1-2. Беговые упражнения. **Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Челночный бег 3\*10 м.** |
|  |  | 3. Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. |
| 4. Бег на короткие дистанции 10-30 м.  **Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта.** |
| 5. Бег с максимальной скоростью 60 м. **Подготовка к ГТО.**  **Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта.** |
| 6. Бег на выносливость до 1 км. |
| 7-8. Бег на выносливость с высокого старта.  **Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Челночный бег 3\*10 м.** |
| 9-10. Прыжок в длину с разбега. |
| 11-12. Прыжок в длину с места.  **Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Прыжки в длину с места.** |
| 13. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. |
| 14. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 15-16. Метание малого мяча на дальность.  **Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Метание малого мяча на дальность и в цель.** |
| 17-18. Метание малого мяча на заданное расстояние. **Подготовка к ГТО.**   **Пробное тестирование по ГТО. Метание малого мяча на дальность и в цель.** |
| 19-20. Упражнения с резиновым мячом (Подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча). **Подготовка к ГТО.****Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).** |
| 21. Подвижные игры с бегом «Самый первый». **Урок-игра.** |
| 22. Подвижные игры с бегом «Салки». **Урок-игра.** |
| 23. «Встречная эстафета». **Урок-соревнование.** |
| **36-58** |  | **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)**1-2. Строевые упражнения. |
|  |  | 3-4. Строевых приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки).  |
| 5. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |
| 6-7. Лазание по гимнастической стенке разными способами. |
| 8-9. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. |
| 10-11. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.  **Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).** |
| 12-13. Перелезания через низкие препятствия. |
| 14-15. ОРУ с мячом, со скакалкой.  |
| 16-17-18. Упражнения в равновесии.  **Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Наклон вперед из положения стоя.** |
| 19-20-21-22. Подвижные игры на развитие координационных способностей. **Урок-игра.** |
| 23. Круговая эстафета. **Урок-соревнование.** |
| **59-77** |  | **Лыжная подготовка (19 ч)**1. Вводный инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки. |
|  |  | 2. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600 м в среднем темпе. |
| 3. Одновременный одношажный лыжный ход. |
| 4. Спуск на лыжах в основной стойке.5. Поворот переступанием.6. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке.7. Подъём ступающим шагом. |
| 8. Подъём способом «полуёлочка».  |
| 9. Подвижные игры на лыжах. |
| 10. Техника подъёма лесенкой. |
| 11. Поворот переступанием на выкате со склона. |
| 12. Подъём и спуск на склоне. |
| 13. Поворот переступанием при спуске. |
| 14. Поворот переступанием в движении. |
| 15. Спуск в основной стойке и подъём лесенкой. |
| 16-18. Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. |
| 19. Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах до 500 м. |
| **78-99** |  | **Подвижные и спортивные игры (22 ч)**1-2. Правила и элементы игры «Вышибалы», «У медведя во бору».  **Урок-игра.** |
|  |  | 3-4. Правила и элементы игры «Салки», «Третий лишний».  **Урок-игра.** |
|  |  | 5-6. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу.7-8. Приём и передача мяча двумя руками снизу.  |
| 9-10. Игры с бросанием мяча на дальность.  **Урок-игра.** |
| 11-12. Игры с бросанием мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. **Урок-игра.** |
| 13-14. Правила и элементы игры «Третий лишний», «Два Мороза». **Урок-игра.** |
| 15-16. Ведение мяча левой и правой руками. |
| 16-17. Передача мяча одной и двумя руками от груди. |
| 18. Правила и элементы игры «Охотники и утки», «Лови-бросай!» **Урок-игра.** |
| 19-20. Подвижные игры с мячом. |
| 21. Весёлые старты. **Урок-соревнование.** |
| 22. Обобщающий урок. |