

**Физическая культура**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В результате обучения у обучающихся 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.

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.

**II.Содержание учебного предмета, курса**

В ходе учебного дня предусмотрена динамическая пауза, используемая для двигательной активности, преимущественно на свежем воздухе, а также для организации питания, спортивно-оздоровительной, художественно-эстетической внеурочной деятельности в формах, исключающих гиподинамию.

Содержание программы предусматривает изучение модуля «Подвижные спортивные игры».

Региональная специфика базового компонента 10% от общего количества часов заключается в обновлении содержания образования, направленного на изучение этнокультурных национально – региональных особенностей в рамках предмета физкультуры.

Организация учебных занятий в соответствии с учебным планом предусматривает использование разнообразных форм: экскурсий, соревнований и др. из расчёта не менее 1 ч в четверть.

**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).

**Модуль** «Подвижные игры». Основные задачи подвижных игр:

* укреплять здоровье играющих;
* способствовать их правильному физическому развитию;
* содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
* воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
* прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении): «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись —разойдись», «Смена мест»,«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**III.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы /102ч./**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** | **Количество**  **часов** |
| 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 | 3ч. |
| 5. | Спортивно – оздоровительная деятельность:   * Подвижные игры * Гимнастика с элементами акробатики * Легкая атлетика * .Лыжная подготовка | 90ч.:  25ч.  23ч  23ч.  19ч. |
| **Всего:** | | **102ч.** |

**Приложение. Календарно- тематическое планирование.**

| **№**  **п/п** | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Дата** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | |  |
| 1. | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» |  |
| 2. | Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека |  |
| 3 | Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя |  |
| 4. | Стопа человека  Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Функции стопы. Понятие «плоскостопие»  Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года |  |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | |  |
| 5. | Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня |  |
| 6. | Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) |  |
| 7. | Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения |  |
|  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической**  **подготовленностью (2 ч)** | |  |
| 8-9 | Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя |  |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | |  |
| 10. | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки  Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра |  |
| 11. | Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа на спине |  |
|  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки  Физические упражнения для профилактики плоскостопия  Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове  Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.  Ходьба босиком по траве и песку  Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) |  |
| 12. | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | |  |
| 13 -16.  17 – 20  21 -23  24 -26  27 – 29  30 – 32.  33-35 | **Лёгкая атлетика (23 ч)**  Беговые упражнения. Бег в среднем темпе.  Бег с максимальной скоростью. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта.  Бег с ускорением, челночный бег на полосе 3\*10 м.  Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м.  Прыжковые упражнения в длину с места.  Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.  Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.  Метание резинового мяча разными способами вверх двумя руками.  Метание резинового мяча одной рукой, двумя руками от груди. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) |  |
| 36 -37.(1-2)  38-40. (3-5)  41-43 (6-8)  44-46. (9-11)  47-49(12-14).  50-53.(15-18)  54-56.(19-21)  57-58 (22-23) | **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)**  Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках.  Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках.  Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый – второй рассчитайсь!».  Повороты направо, налево, кругом. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Построение в шеренгу; в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!, «Стой»,; передвижения в колонне по одному.  Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой перекладине.  Обобщающий урок по теме.  Игры по интересам. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд |  |
| 59-60 (1-2.)  61-62 (3-4)  63-64 (5-6).  65 -66 (7-8).  67-68 (9-10).  69-70 (11-12).  71-72 (13-14).  73-74 (15-16)  75-76 (17-18).  77(19). | **Лыжная подготовка (19 ч)**  Инструктаж по т/б.Правила выбора лыж и лыжных палок, порядок перехода к месту.  Строевые приемы с лыжами в руках. Поворот переступанием на месте.  Передвижение в колонне с лыжами. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.  Скользящий шаг с попеременным отталкиванием палками. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км.  Скользящий и ступающий шаг.  Скользящий шаг с попеременным отталкиванием палками.  Скользящий и ступающий шаг.  Скользящий шаг с попеременным отталкиванием палками. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км.  Подъем на пологий склон способом «лесенка».  Обобщающий урок. | Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» |  |
| 78-79 (1-2).  80-81 (3-4).  82-83 (5-6).  84-85 (7-8).  86-87 (9-10 )  88-89 (11-12)  90 (13)  91 (14)  92 (15)  93 (16).  94. (17).  95 (18)  96 (19).  97(20)    98 (21).  99 (22).  100 (23).  101 (24).  102 (25). | **Подвижные и спортивные игры 25 ч)**  Подвижные игры с включением бега «Космонавты», «Два мороза», «У медведя на бору».  Подвижные игры с включением бега «Пустое место», «Третий лишний».  Подвижные игры с включением бега « Эстафета зверей», «Мы веселые ребята».  Подвижные игры с включением прыжков. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Волк во рву»,  Подвижные игры с включением прыжков «Парашютисты», «Лягушата и цапля»,  Подвижная игра «Лови-бросай!».  Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Подвижные игры с включением метаний мяча. Броски в цель. «Попади в обруч».  Подвижные игры с включением метаний мяча  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель(кольцо, щит).  Подвижные игры с включением метаний мяча.  Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».  Подвижные игры с включением метаний мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передал – садись».  Подвижные игры с включением метаний мяча. Ловля и передача в движении. Броски в цель. Игра «Передал – садись».  Подвижные игры с включением метаний мяча. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу».  Подвижные игры с включением метаний мяча. Передача мяча в колоннах. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта.  Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.  Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».  . Подвижные игры с включением метаний мяча Игра «Мяч в корзину».  Подвижные игры с включением метаний мяча.  «Передал - садись», «Третий лишний». Обобщающий урок. | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале |  |