

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

Усвоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов.

**Предметные результаты** проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы **должен уметь:**

* использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
* целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
* проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
* вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

**Предметные учебного предмета «Физическая культура» отражают**:

* формирование первоначальных представлений 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, трудовой деятельности и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка 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).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

* **Личностные УУД** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности 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.

**Метапредметными УУД** освоения предмета «Физическая культура» являются:

**Регулятивные УУД:**

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
* соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
* участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно -игровой деятельности.

**Познавательные УУД:**

* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человекаведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

**Коммуникативные УУД:**

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.

**2.Содержание учебного предмета, курса**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки**включает 5 содержательных блоков:

* ***1 блок.****Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

Лёгкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на лыжах. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физическое качество: сила. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и в висе.

* ***2 блок.****Здоровый образ жизни.*

Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов.. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

* ***3 блок.****Начальные основы анатомии человека.*

Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах

* ***4 блок.****Спорт.*

Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями, легкоатлетические многоборья, виды спорта, баскетбол, городки: правила и приёмы.

* ***5 блок.****История физической культуры и Олимпийское образование.*

История Олимпийских игрв Древней Греции. Игры народов мира.

Содержание **раздела физической подготовки**включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, , футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

**Основные виды деятельности**

**Лёгкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д. Бег. Стартовое ускорение. Финиширование. Характеристика видов деятельности учащихся

. Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Акробатические упражнения**: выполнение акробатических комбинаций. Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности. **Гимнастические упражнения** прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках

Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе. Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

**Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, пионербола**

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, передачи мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

Развивать выносливость. Проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контроля и регулирования величины нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Подбирать по целевой направленности и числу участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

Разъяснять правила спортивных игр. Исполнять правила спортивного арбитра. Осваивать технические приёмы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны *знать и понимать:***

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;

о способах и особенностях движений и передвижений человека;

о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

об обучении движениям;

правила поведения на занятиях физической культуры;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь:***

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

проводить самостоятельные занятия;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование разделов и тем  | Общее количество часов на изучение  |
| 1  | Знания о физической культуре  | в процессе урока  |
| 2  | Легкая атлетика.  | 28 |
| 3  | Гимнастика с основами акробатики.  | 12 |
| 4  | Подвижные и спортивные игры.  | 32 |
| 5  | Лыжная подготовка.  | 21 |
| 6  | Эстафеты, эстафеты с предметами | 9 |
|  |  Итого | 102 |