

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.
- уважительное отношение к иному мнению.
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
- развития этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективных способов достижения результата;

Обучающийся получит возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

- определению общей цели и путей ее достижения; возможности договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180°; прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;

- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр
- 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,
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинаций на высоком уровне;
- выполнять технические действий из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека; • самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья и физической подготовки;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержания учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Честная конкуренция в спорте

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приемы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, на гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусках; лазание по канату).

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (переходы с хода на ход), **преодоление подъемов и спусков:** повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1
2	Тестирование бега на 30 м. Ходьба и бег.	1
3	Техника челночного бега. Ходьба и бег.	1
4	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3х10м.	1
5	Ходьба и бег. Спортивная игра "Футбол"	1
6	Прыжок в длину с разбега.	2
7	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность.	1
9	Метание.	2
10	Акробатика. Строевые упражнения.	1
11	Акробатика. Строевые упражнения.	5
12	Висы. Строевые упражнения. Тестирование вися на время.	1
13	Висы. Строевые упражнения.	5
14	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	6
15	Подвижные игры	2
16	Развитие быстроты и координации в подвижных играх. Русская лапта.	1
17	Закрепление навыков строевой подготовки(повороты в шеренге. развитие ловкости.	2
18	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра "Осаль меня"	1

19	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра "Смена мест"	1
20	Развитие прыгучести-прыжки со скакалкой. игра "Салки с приседанием"	1
21	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра "Кто дальше выбьет кеглю."	1
22	История создания современных Олимпийских игр.	1
23	Ведение мяча внешней стороной стопы. Игра "Отними мяч"	1
24	Развитие координации и прыгучести. Прыжки вверх на горку из гимнастических матов вниз. Игра "Волк во рву"	1
25	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами.	1
26	Развитие гибкости, ловкости.	2
27	Передача мяча в движении и остановка.	1
28	Техника безопасности занятий по лыжной подготовке.	1
29	Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре.	1
30	Т/Б на уроках гимнастики. Лазание и перелезание Развитие ловкости.	1
31	Спортивная игра "Русская лапта." правила игры.	1
32	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу.	2
33	Развитие осанки, повторение строевых приёмов. Беседа о пользе ежедневных занятий физкультурой.	1
34	правила безопасности на уроках по подвижным играм. Подвижные игры с мячом.	2
35	Развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой.	1
36	Подвижные игры с мячами(прокат и ловля двумя руками).	1
37	Развитие ловкости и координации в подвижных играх.	1
38	Гимнастика-акробатика; упражнения на развитие гибкости.	1

39	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами.	1
40	Гимнастика. Акробатические упражнения, силовые элементов укрепления и развитии ловкости и силы.	2
41	Развитие координации в подвижных играх с мячами. Игра "Метко в цель".	1
42	Развитие координации и быстроты движения в подвижных играх "Мяч капитану", "Освободись от мяча"	1
43	Лёгкая атлетика-прыжки в высоту с места с одного шага. Прыжки на возвышение.	2
44	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра Осаль меня	1
45	Развитие координации в подвижных играх: "Кто больше", "Передача мяча".	1
46	Спортивная игра "русская лапта". Удар и ловля мяча. Подвижные игры-урок соревнование в эстафетах с мячом.	1
47	Развитие координации и ловкости в подвижных играх: "Бег лошадок". "Переправа".	1
48	Спортивная игра "Русская лапта". Ловля и осаливание игроков противника мячом.	1
49	Подвижные игры с мячами: "Мяч соседу", "Порази цель."	1
50	Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: "Найди свой предмет", "Наведи порядок" Прыжки через препятствия и на возвышенность. и	1
51	Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: "Бег по станциям", "займи своё место", Мяч в колонне", "Смена мест"	1
52	Лёгкая атлетика-развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера.	1
53	Подвижные игры на развитие прыгучести "Солнышко", "Наперегонки со скакалкой". бег с форой, челночный бег, бег с горы.	1

54	встречные эстафеты"Переправа" "Кто раньше" Подвижные игры"защита укреплений", "Кошки и мышки" "	1
55	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	4
56	Метание мяча в лёгкой атлетике. Игра "Мяч не теряй"	1
57	Развитие быстроты на короткой дистанции. "Встречные эстафеты".	1
58	Бег на длинные дистанции. Упражнения с набивными мячами.	1
59	Метание мяча с места с поворотом. Игра "Мяч соседу"	1
60	Метание мяча на дальность. Метание в цель	1
61	Эстафета 4-50м.Тестовые упражнения-бег 30м,подтягивание и отжимание.	1
62	Тестовые упражнения-челночный бег, прыжки в длину с места.	2
63	Тестовые упражнения-бросок набивного мяча, бег 1000м.	1
64	Развитие координации и быстроты движения в подвижных играх ;Мяч капитану, Освободись от мяча	1
65	Ведение мяча внешней стороной стопы. Отними мяч	1
66	Метание мяча с места с поворотом. Игра Мяч соседу	1
67	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра; Осаль меня	1
68	Подвижные игры с мячами(прокат и ловля двумя руками)	1
69	Развитие координации при метании мяча в цель. Кто дальше выбьет кеглю.	2
70	Развитие координации и ловкости в подвижных играх: Бег лошадок Переправа	1
71	Развитие координации в подвижных играх с мячами. Игра Метко в цель	1
72	Спортивная игра Русская лапта. Ловля и осаливание игроков противника мячом.	1