**Пояснительная записка по курсу «Физическая культура» 1-4 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

- основной образовательной программы НОО (ФГОС) МБОУ СОШ д. Болотня Клетнянского района Брянской области, утвержденной приказом директора школы от 11 июня 2020г. № 27/2/5 –О

- авторской рабочей программы В.И. Лях опубликованной с сборнике «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Лях1-4 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций В,И, Лях – М.: Просвещение , 2021 г

Авторская программа В. И. Лях рассчитана на 270 часов для обязательного изучения учебного предмета из расчета 2 учебных часа в неделю.

Настоящая программа в 1-4 класса рассчитана на 2 часа в неделю в объеме 270 часов за четыре года обучения.

Согласно учебному плану в 1 классе период обучения составляет 33 учебные недели, 2-4 класс 34 учебные недели. Авторская программа В. И.Лях в 1 класс рассчитана на 2 часа в неделю в объеме 66 учебных часов течении 33 учебных недель. Во 2-4 классах рассчитана на 2 часа в неделю в объеме 68 учебных часов в течении 34 учебных недель.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников включенных в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 (в редакции приказа Минпросвещения от 23.11.2020 №766) :

**Целью** школьного физического воспитания **курса по физической культуре 1-4 класса** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей. Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству. Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков 6 учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 часов на 4 года обучения (2 ч. в неделю).

**Учебно-методический комплекс для учителя**

1.1.1.8.1.3.1 Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях, - М.:Просвещение 2021 г

Поурочные разработки по физической культуре 1 класс. Ю. А Патрикеев. Москва. «ВАКО». 2021 г.

Методические рекомендации 1-4 класс М.Я. Виленского,: Просвещение 2021 г

Примерные рабочие программы В,И, Лях Физическая культура 2021 г.

**Учебно-методический комплекс для учителя**

1.1.1.8.1.3.1 Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях, - М.:Просвещение 2021г

Поурочные разработки по физической культуре 2 класс. А.Ю Патрикеев Москва «ВАКО 2021 г

Методические рекомендации 1-4 класс М.Я. Виленского,: Просвещение 2016

Примерные рабочие программы В,И, Лях Физическая культура 1- 4 классы 2012 г.

**Учебно-методический комплекс для учителя**

1.1.1.8.1.3.1 Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях, - М.:Просвещение 2014 г

Поурочные разработки по физической культуре 3 кл. А.Ю Патрикеев Москва «Вако» 2021

Методические рекомендации 1-4 класс М.Я. Виленского,: Просвещение 2016

Примерные рабочие программы В,И, Лях Физическая культура 1- 4 кл 2012 г.

**Учебно-методический комплекс для учителя**

1.1.1.8.1.3.1 Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях, - М.:Просвещение 2014 г

Поурочные разработки по физической культуре 4 кл. А.Ю Патрикеев Москва «Вако» 2021

Методические рекомендации 1-4 класс М.Я. Виленского,: Просвещение 2016

Примерные рабочие программы В,И, Лях Физическая культура 1- 4 кл 2012 г

**Учебно –методический комплекс для обучающихся 1-4 класс**

1.1.1.8.1.3.1 Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях, - М.:Просвещение 2021 г

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

**Урок по физической культуре** — основная форма занятий.

**Назначение уроков по физической культуре**. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание**: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале **лёгкой атлетики**: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале **лыжной подготовки**: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале **спортивных игр.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Знания о физической культуре**

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

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

**Способы физкультурной деятельности**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 270 часов**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***Легкая атлетика -124 час***

***Беговая подготовка***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с уско­рением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Разви­тие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, мед­ленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

***Прыжковая подготовка***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты.

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Развитие скоростно-силовых способностей

***Подвижные игры с элементами спортивных игр -40 часов***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кру­гу», «Передал – садись», «Выстрел в небо», «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч», «Пере­стрелка», «Не да­вай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

**Лыжная подготовка- 11 часов 1 класс**

***Лыжная подготовка -39 часов 2-4 класс.***

 Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  
 Повороты переступанием на месте.  
 Спуски в основной стойке.  
 Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

***Гимнастика с основами акробатики -56 часов***

***Движения и передвижения строем***

Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУс предметами и без них.

Перешагивание через мячи

***Акробатика***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

На­звание основных гимнастических снарядов

***Снарядная гимнастика***

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

***Прикладная гимнастика***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Кто первый», «Займи свое место», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Вызов номера» «Челночок», «Лабиринт», «Соревнование скороходов», «Вышибала», «Лисы и куры», «Змейка», «Сбей мяч», «Попади в мяч»., «Кто дальше бросит», «Иголка и нитка», «Второй лишний», «Найди себе пару», «Успей занять место».

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Пройди бесшумно», «Повтори-ка», «Гуси-лебеди», «Не теряй равновесие», «Змейка», «Мотальщик», «Второй лишний», «К своим флажкам», «Пингвин», «Поймай и попади», «Бег по кочкам», «Салки».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Попади в цель», Кто лучше», «Займи место», «Биатлон», «Кто дальше катится».

**На материале раздела «Спортивные игры»:** «Бросай, поймай», «У кого меньше мячей», «Поймай и попади», «Сбей меня», «Передача мяча по кругу», «Мяч сквозь обруч», « Удержи мяч».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 1-4 КЛАСС.**

* ***Личностные результаты:***
  + активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  + проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  + проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  + оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
* ***Метапредметные результаты:***

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

* + обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
  + общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  + обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  + организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  + планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
  + анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
  + видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
  + оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* .
* **Познавательные**
* ***Учащиеся научатся:***
* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.
* ***Учащиеся получат возможность научиться:***
* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
* **Коммуникативные**
* ***Учащиеся научатся:***
* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.
* ***Учащиеся получат возможность научиться:***
* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая **в**паре.
* ***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *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***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

***Гимнастика с основами акробатики***

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
* соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

***Легкая атлетика***

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

*Лыжная подготовка*

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;*
* *уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая **в**паре.

**Личностные результаты** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей и ценностей;

формирование установки на здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

**Предметные результаты**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями 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"

**Тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел ,тема | Кол- во часов по авторской программе | Кол-во часов по рабочей программе | в том числе | | | |
| уроки | тестирование |  | Электронный ресурс |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | В процессе уроков | 66 |  |  | Электронная презентация « Основы знаний о ФК» |
| 2 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 26 | 5 |  | Электронная презентация «Легкая атлетика» |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 14 | 14 |  |  | Электронная презентация « Гимнастика» |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 10 | 10 | 10 |  |  | Электронная презентация «Спортивные игры» |
| 5 | Лыжная подготовка | 11 | 11 | 11 |  |  | Электронная презентация «Лыжная подготовка» |
| Количество уроков в неделю | | | 2 | | | | |
| Количество учебных недель | | | 33 | | | | |
| Итого | | | 66 | | | | |

**Тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Кол-во часов по авторской программе | Кол-во часов по рабочей программе | В том числе | | | |
| уроки | Контр. уроки | Урок игра. | Электронный ресурс |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |  |  |  | Электронная презентация « Основы знаний о ФК» |
| 2 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 22 | 9 |  | Электронная презентация «Легкая атлетика» |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 14 | 12 | 2 |  | Электронная презентация « Гимнастика» |
| 4 | Подвижные игры на основе спортивных игр | 10 | 10 | 7 |  | 3 | Электронная презентация «Спортивные игры» |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 | 13 | 12 | 1 |  | Электронная презентация «Лыжная подготовка» |
| Количество уроков в неделю | | 2 | | | | | |
| Количество учебных недель | | 34 | | | | | |
| Итого | | 68 | | | | | |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел ,тема | Кол- во часов по авторской программе | Кол-во часов по рабосчей программе | В том числе | | | |
| уроки | Контр. уроки | Урок игра | Электронный ресурс |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | В процессе уроков |  |  |  | Электронная презентация « Основы знаний о ФК» |
| 2 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 23 | 8 |  | Электронная презентация «Легкая атлетика» |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 14 | 13 | 1 |  | Электронная презентация « Гимнастика» |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10 | 10 | 7 |  | 3 | Электронная презентация «Спортивные игры» |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 | 13 | 12 | 1 |  | Электронная презентация «Лыжная подготовка» |
| Количество уроков в неделю | | 2 | | | | | |
| Количество учебных недель | | 34 | | | | | |
| Итого | | 68 | | | | | |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел ,тема | Кол- во часов по авторской программе | Кол-во часов по рабочей программе | В том числе | | | |
| уроки | Контр. уроки | Урок игра | Электронный ресурс |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | В процессе уроков |  |  |  | Электронная презентация « Основы знаний о ФК» |
| 2 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 24 | 7 |  | Электронная презентация «Легкая атлетика» |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 14 | 13 | 1 |  | Электронная презентация « Гимнастика» |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10 | 10 | 7 |  | 3 | Электронная презентация «Спортивные игры» |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 | 13 | 12 | 1 |  | Электронная презентация «Лыжная подготовка» |
| Количество уроков в неделю | | 2 | | | | | |
| Количество учебных недель | | 34 | | | | | |
| Итого | | 68 | | | | | |