Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №6»

ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 1-4 классов

(по авторской программе В.И. Ляха)

 2020-21 г.

**1.Общая характеристика учебного курса**

 Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

 **2. Структура и содержание программы.**

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физические упражнения», «Твой организм», «Первая помощь при травмах». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются понятия: режим дня, самоконтроль, пища и питательные вещества, питьевой режим, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

 **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 **Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

 Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

 Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

 Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Содержание программы 1 класс -66 часов**

**Раздел 1.Знания о физической культуре -3ч**

**Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физическая культура.**

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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. **Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-1ч**

**Самостоятельные занятия физической культурой.**

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).

 **Раздел 3.Физическое совершенствование**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.-3ч**

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.

 **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**3.2.1. Гимнастика с основами акробатики-14ч**

*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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*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 вперед 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.

**3.2.2.Легкая атлетика-13ч.**

*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 (1кг) на дальность разными способами.

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

**3.2.3.Лыжные гонки-12ч.**

Передвижения на лыжах; повороты, спуски, подъемы; торможения.

**3.2.4.Плавание-3ч**

*Подводящие упражнения* на суше воде вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**3.2.5.Подвижные и спортивные игры-16ч**

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

*На материале легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбол.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов со­ревнований;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требова­ний техники безопасности к местам проведения;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком тех­ничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание программы- 2 класс -68 ч**

**Раздел 1.Знания о физической культуре-3ч**

* **Физическая культура.** 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Представление о физических качествах. Особенности физической культуры разных народов

**Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3ч**

* **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).
* Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

 **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Измерение показателей развития физических качеств

**Раздел 3.Физическое совершенствование-62ч**

**3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч**

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

.**3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**3.2.1.Гимнастика с основами акробатики-12ч**

* Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

 Акробатические упражнения*.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; «мост», Сойка на лопатках, Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Подвижные игры

**3.2.2.Лыжная подготовка-14ч**

Передвижения на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения.

Общефизическая подготовка.

Подвижные игры

**3.2.3.Спортивные игры-14ч.**

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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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. Подвижные игры разных народов.

Подвижные игры на основе игровых видов спорта.

**3.2.4.Легкая атлетика-17ч**

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, прыжок в длину с разбега

 Метание: малого мяча в вертикальную цель и горизонтальную цель, на дальность отскока

**3.2.5.Плавание-3ч.**

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Прыжки с тумбочки.Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине»

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и воен­ной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов со­ревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требова­ний техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регу­лирование её напряжённости во время занятий по развитию физических ка­честв;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком тех­ничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание программы- 3 класс -68 ч**

**Раздел 1.Знания о физической культуре-3ч**

**Из истории физической культуры.** Истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека.

**Физические упражнения.** Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Физическая культура.** 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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3ч**

**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).

**Раздел 3.Физическое совершенствование**

**3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч**

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.

3.2 **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**3.2.1.Гимнастика с основами акробатики-12**

Организующие команды и приёмы. 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. Развитие гибкости.

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.

Подвижные игры

**3.2.2.Лыжная подготовка-14ч**

Передвижения на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения.

Общефизическая подготовка.

Подвижные игры

**3.2.3.Спортивные игры-14ч.**

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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение и передача мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Подвижные игры на основе игровых видов спорта.

**3.2.4.Легкая атлетика-17ч**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; с прямыми ногами; скрестный шаг; приставной шаг; прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег ;эстафетный бег; высокий старт с последующим ускорением. Спринтерский бег. Соревнования в беге на 30-60 метров. Бег на выносливость. Соревнования в беге на 1 км.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; многоскоки; прыжки в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой.(короткая,длинная)

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

Метание: малого мяча в вертикальную , горизонтальную цель и на дальность с места,с трех шагов разбега.

Подвижные игры. Эстафеты.

**3.2.5.Плавание-3ч.**

Возникновение плавания. Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Название способов плавания. Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше и воде. Плавание как средство отдыха. Безопасное поведение в открытых водоемах. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения

Подвижные игры.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и воен­ной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов со­ревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требова­ний техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регу­лирование её напряжённости во время занятий по развитию физических ка­честв;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком тех­ничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание программы- 4 класс -102 ч**

**Раздел 1.Знания о физической культуре-4ч**

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

**Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Физическая культура.** 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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3ч**

**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).

**Раздел 3.Физическое совершенствование**

**3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч**

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.

**3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**3.2.1.Гимнастика с основами акробатики-20ч**

Организующие команды и приёмы. 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. Развитие гибкости.

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.

Подвижные игры

**3.2.2.Лыжная подготовка-20ч**

Передвижения на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения.

Общефизическая подготовка.

Подвижные игры

**3.2.3.Спортивные игры-28ч.**

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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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. Подвижные игры разных народов.

Подвижные игры на основе игровых видов спорта.

**3.2.4.Легкая атлетика-22ч**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; с прямыми ногами; скрестный шаг; приставной шаг; прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег ;эстафетный бег; высокий старт с последующим ускорением. Спринтерский бег. Соревнования в беге на 30-60 метров. Бег на выносливость. Соревнования в беге на 1 км.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; многоскоки; прыжки в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой.(короткая,длинная)

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

Метание: малого мяча в вертикальную,горизонтальную цель и на дальность с трех шагов, с разбега.

Подвижные игры. Эстафеты.

**3.2.5.Плавание-3ч.** Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Название способов плавания Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше и воде. Плавание как средство отдыха. Безопасное поведение в открытых водоемах. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем открытых водоемах.

Прикладно - ориентиро­ванные упражнения

Подвижные игры

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

**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;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладно­кровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых ви­дов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и воен­ной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов со­ревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требова­ний техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регу­лирование её напряжённости во время занятий по развитию физических ка­честв;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком тех­ничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Знания о физической культуре**

***Учащийся научится:***

* рассматривать физическую культуру как часть общей культуры, определять формы физической культуры и базовые понятия
* понимать и характеризовать основы ЗОЖ и методы организации активного отдыха
* характеризовать физические качества в процессе совместных занятий с учителем
* определять базовые понятия и термины физической культуры
* рационально планировать свой режим дня
* руководствоваться правилами мер безопасности при занятиях на спортивной площадке и спортивном зале

***Учащийся получит возможность научиться:***

* характеризовать олимпийские традиции и нормы, объяснять смысл олимпийской символики
* определять признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой
* правилам измерения результатов в метаниях, прыжках и беге

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 ***Учащийся научится:***

* использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья и организации досуга посредством физических упражнений
* составлять простейшие комплексы физических упражнений для разминки перед занятиями
* определять свой пульс путем прижатия артерии, для коррекции перегрузок на занятиях физическими упражнениями
* самостоятельно выполнять разминку перед занятиями физическими упражнениями
* контролировать свое самочувствие во время нагрузок физическими упражнениями
* взаимодействовать со сверстниками в условиях выполнения заданий, игр и соревнований

***Учащийся получит возможность научиться:***

* вести дневник наблюдений за своим физическим состоянием и самочувствием и правильно его оформлять
* измерять и характеризовать свои антропологические показатели
* проводить занятия физической культурой с использованием навыков и мер безопасности оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов
* проводить простейшие восстановительные мероприятия по калорийности питания, водного баланса и витаминизации

**Физическое совершенствование**

 ***Учащийся научится:***

* выполнять комплексы упражнений на осанку и на гимнастических снарядах
* выполнять ОРУ упражнения для легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики и акробатики, спортивным играм, плавания
* выполнять простейшие акробатические связки и комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять специальные легкоатлетические упражнения для бега, метаний и прыжков
* выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, классическими ходами и демонстрировать основы техники в процессе прохождения различных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
* выполнять простейшие технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 ***Учащийся получит возможность научиться:***

* выполнять простейшие упражнения и комплексы для коррекции осанки
* преодолевать гимнастические и легкоатлетические препятствия в спортивном зале и на спортивной площадке
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.