

**Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

 — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

1. **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название раздела**  | **Содержание раздела**  | **Кол-во часов**  |
| 1  | **Легкая атлетика**  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | **9 ч**  |
| 2  | **Кроссовая подготовка**  | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100* *м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Равномерный бег *(до 8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90* *м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»   | **8 ч**  |
| 3  | **Гимнастика**  |  Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.   | **13 ч**  |
| 4  | **Подвижные игры**   | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки» Игры «Прыжки по полоскам», Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». | **12 ч**  |
| 5  | **Подвижные игры на основе баскетбола**  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способ- ностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Игра «Гонка мячей по кругу».  | **14 ч**  |
| 6  | **Кроссовая подготовка**  |  Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров» Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Два Мороза» Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки» Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»  | **5 ч**  |
| 7  | **Легкая атлетика**  |  Разновидности ходьбы. Игра «Команда быстроногих». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(30 м)*.Игра «Команда быстроногих». Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прыжки с поворотом на 180°. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Удочка». Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Резиночка». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(30 м).* *)*. Игра «Вызов номера».  | **5ч**  |

1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема урока**  | **Кол-во часов**  | **Дата**  |
| **план**  | **факт**  |
| **Легкая атлетика (9 часов)** |
| **1**  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  | **1**  | 07.09  |  |
| **2**  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.  | **1**  | 09.09  |  |
| **3**  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением  | **1**  | 14.09  |  |
| **4**  | Прыжки с поворотом на 180°.  | **1**  | 16.09  |  |
| **5**  | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов  | **1**  | 21.09  |  |
| **6**  | Прыжок с высоты *(до 40 см)*.  | **1**  | 23.09  |  |
| **7**  | Метание малого мяча в горизонтальную цель  | **1**  | 28.09  |  |
| **8**  | Метание малого мяча в вертикальную цель  | **1**  | 30.09  |  |
| **9**  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель  | **1**  | 05.10  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)** |
| **10**  | Равномерный бег*.* Чередование ходьбы и бега  | **1**  | 07.10  |  |
| **11**  | Равномерный бег*.* Чередование ходьбы и бега. | **1**  | 12.10  |  |
| **12**  | Равномерный бег*.* Чередование ходьбы и бега. | **1**  | 14.10  |  |
| **13**  | Преодоление малых препятствий.  | **1**  | 19.10  |  |
| **14**  | Преодоление малых препятствий.  | **1**  | 21.10  |  |
| **15**  | Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»  | **1**  | 26.10  |  |
| **16**  | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»  | **1**  | 28.10  |  |
| **17**  | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»  | **1**  | 09.11  |  |
| **Гимнастика (13 часов)** |
| **18**  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.  | **1**  | 11.11  |  |
| **19**  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.  | **1**  | 16.11  |  |
| **20**  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  | **1**  | 18.11  |  |
| **21**  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  | **1**  | 23.11  |  |
| **22**  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.  | **1**  | 25.11  |  |
| **23**  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.  | **1**  | 30.11  |  |
| **24**  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.  | **1**  | 02.12  |  |
| **25**  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.  | **1**  | 07.12  |  |
| **26**  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.  | **1**  | 09.12  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **27**  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.  | **1**  | 11.12  |  |
| **28**  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.  | **1**  | 14.12  |  |
| **29**  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне  | **1**  | 16.12  |  |
| **30**  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне  | **1**  | 21.12  |  |
| **Подвижные игры (12 часов)** |
| **31**  | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  | **1**  | 23.12  |  |
| **32**  | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  | **1**  | 28.12  |  |
| **33**  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты  | **1**  | 11.01  |  |
| **34**  | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.  | **1**  | 13.01  |  |
| **35**  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.  | **1**  | 18.01  |  |
| **36**  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.  | **1**  | 20.01  |  |
| **37**  | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.  | **1**  | 25.01  |  |
| **38**  | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.  | **1**  | 27.01  |  |
| **39**  | Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты.  | **1**  | 01.02  |  |
| **40**  | Развитие скоростно-силовых способностей  | **1**  | 03.02  |  |
| **41**  | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.  | **1**  | 08.02  |  |
| **42**  | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  | **1**  | 10.02  |  |
| **43**  | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.  | **1**  | 15.02  |  |
| **44**  | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.  | **1**  | 17.02  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)** |
| **45**  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*.  | **1**  | 22.02  |  |
| **46**  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».  | **1**  | 24.02  |  |
| **47**  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».  | **1**  | 01.03  |  |
| **48**  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передал – садись».  | **1**  | 03.03  |  |
| **49**  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч – среднему».  | **1**  | 08.03  |  |
| **50**  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч – среднему».  | **1**  | 10.03  |  |
| **51**  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу»  | **1**  | 15.03  |  |
| **52**  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой.  | **1**  | 17.03  |  |
| **53**  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».  | **1**  | 22.03  |  |
| **54**  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».  | **1**  | 05.04  |  |
| **55**  |  Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра в мини-баскетбол.  | **1**  | 07.04  |  |
| **56**  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.  | **1**  | 12.04  |  |
| **57**  |  Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра в минибаскетбол.  | **1**  | 14.04  |  |
| **58**  | Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».  | **1**  | 19.04  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 часов)**  |
| **59**  | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»  | **1**  | 21.04  |  |
| **60**  | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки»  | **1**  | 26.04  |  |
| **61**  | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Два Мороза»  | **1**  | 28.04  |  |
| **62**  | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров»  | **1**  | 03.05  |  |
| **63**  | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров»  | **1**  | 05.05  |  |
| **Легкая атлетика (5 часов)**  |
| **64**  | Разновидности ходьбы. Игра «Команда быстроногих».  | **1**  | 10.05  |  |
| **65**  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(30 м)*.Игра «Команда быстроногих».  | **1**  | 12.05  |  |
| **66**  | Прыжки с поворотом на 180°. Игра «Волк во рву».  | **1**  | 17.05  |  |
| **67**  | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Удочка».  | **1**  | 19.05  |  |
| **68**  | Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Подвижная игра «Кто дальше бросит».  | **1**  | 24.05  |  |