****

**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 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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— 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:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— 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;

— 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;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Легкая атлетика** | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*Метание малого мяча с места на заданное расстояние.Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки.Метание малого мяча с места на дальность.Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. | 8 |
| **2** | **Кроссовая подготовка** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза». Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди».Чередование бега и ходьбы. Игра «Шишки, желуди, орехи». Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой». | 8 |
| **3** | **Гимнастика** | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»Перекаты и группировка с последующей опорой руками Вис стоя и лежа.Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».Ходьба приставными шагами по бревнуПерелезание через гимнастического коня.Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 15 |
| **4** | **Подвижные игры** | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». ЭстафетыИгры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | 10 |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Игра «Передал – садись». Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Игра «Мяч – среднему».Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Игра «Борьба за мяч».Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».Ловля и передача мяча на месте в квадратах.Ловля и передача мяча на месте в круге.Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Школа мяча».Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления.Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Играй, играй, мяч не давай»Ведение мяча с изменением скорости.Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу».Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. | 15 |
| **6** | **Кроссовая подготовка** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди».Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой». | 5 |
| **7** | **Легкая атлетика** | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростьюМетание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».Бег на результат. Игра «Смена сторон»Прыжок в длину с места. Многоскоки.Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкиванияМетание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. | 7 |

1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (8 часов)** |
| **1** | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. | **1** | 07.09  |  |
| **2** | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* | **1** | 09.09  |  |
| **3** | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. | **1** | 14.09  |  |
| **4** | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. | **1** | 16.09  |  |
| **5** | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | **1** | 21.09  |  |
| **6** | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. | **1** | 23.09  |  |
| **7** | Метание малого мяча с места на дальность. | **1** | 28.09  |  |
| **8** | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | **1** | 30.09  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)** |
| **9** |  Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше». | **1** | 05.10 |  |
| **10** |  Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву». | **1** | 07.10  |  |
| **11** |  Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза». | **1** | 12.10  |  |
| **12** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки». | **1** | 14.10  |  |
| **13** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой». | **1** | 19.10  |  |
| **14** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Шишки, желуди, орехи».  | **1** | 21.10  |  |
| **15** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди». | **1** | 26.10  |  |
| **16** | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». | **1** | 28.10  |  |
| **Гимнастика (15 часов)** |
| **17** | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» | **1** | 09.11 |  |
| **18** | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» | **1** | 11.11  |  |
| **19** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками  | **1** | 16.11  |  |
| **20** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками  | **1** | 18.11  |  |
| **21** | Вис стоя и лежа. | **1** | 23.11  |  |
| **22** | Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | **1** | 25.11  |  |
| **23** | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | **1** | 30.11  |  |
| **24** | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | **1** | 02.12  |  |
| **25** | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | **1** | 07.12  |  |
| **26** | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | **1** | 09.12  |  |
| **27** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | **1** | 11.12  |  |
| **28** | Ходьба приставными шагами по бревну | **1** | 14.12  |  |
| **29** | Перелезание через гимнастического коня. | **1** | 16.12  |  |
| **30** | Перелезание через гимнастического коня. | **1** | 21.12  |  |
| **31** | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | **1** | 23.12 |  |
| **Подвижные игры (10 часов)** |
| **32** | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | **1** | 27.12  |  |
| **33** | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | **1** | 11.01  |  |
| **34** | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | **1** | 13.01  |  |
| **35** | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  | **1** | 18.01  |  |
| **36** | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | **1** | 20.01  |  |
| **37** | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | **1** | 25.01  |  |
| **38** | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | **1** | 27.01  |  |
| **39** | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | **1** | 01.02  |  |
| **40** | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | **1** | 03.02  |  |
| **41** | Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | **1** | 08.02  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)** |
| **42** |  Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Игра «Передал – садись». | **1** | 10.02  |  |
| **43** |  Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Игра «Мяч – среднему». | **1** | 15.02  |  |
| **44** |  Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Игра «Борьба за мяч». | **1** | 17.02  |  |
| **45** |  Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».  | **1** | 22.02  |  |
| **46** | Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». | **1** | 24.02  |  |
| **47** |  Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | **1** | 01.03  |  |
| **48** |  Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | **1** | 03.03  |  |
| **49** | Ловля и передача мяча на месте в квадратах.  | **1** | 08.03  |  |
| **50** | Ловля и передача мяча на месте в круге.  | **1** | 10.03  |  |
| **51** | Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Школа мяча». | **1** | 15.03  |  |
| **52** | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. | **1** | 17.03  |  |
| **53** | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. | **1** | 22.03  |  |
| **54** | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. | **1** | 05.04  |  |
| **55** | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу». | **1** | 07.04  |  |
| **56** | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Играй, играй, мяч не давай» | **1** | 12.04  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 часов)** |
| **57** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».  | **1** | 14.04  |  |
| **58** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».  | **1** | 19.04  |  |
| **59** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой». | **1** | 21.04  |  |
| **60** | Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой». | **1** | 26.04  |  |
| **61** | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». | **1** | 28.04  |  |
| **Легкая атлетика (7 часов)** |
| **62** | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максималь-ной скоростью | **1** | 03.05  |  |
| **63** | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. | **1** | 05.05  |  |
| **64** | Бег на результат. Игра «Смена сторон» | **1** | 10.05  |  |
| **65** | Прыжок в длину с места. Многоскоки. | **1** | 12.05  |  |
| **66** | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания | **1** | 17.05  |  |
| **67** | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | **1** | 19.05  |  |
| **68** | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».  | **1** | 24.05  |  |