****

**1. 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;

— 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;

— 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;

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

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— 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;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— 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;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— 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 часто- ты шагов. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость. Встречная эстафета Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Бег на результат*.* Круговая эстафета. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Прыжки в длину по заданным ориентирам.  | 11  |
| 2  | **Кроссовая подготовка**  | Равномерный бег*.* Чередование бега и ходьбы Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Равномерный бег. Игра «День и ночь». Равномерный бег. Игра «Караси и щука». Равномерный бег. Игра «На буксире». Равномерный бег. Игра «Охотники и зайцы». Равномерный бег. Игра «Паровозики». Равномерный бег. Игра «Наступление».  Равномерный бег. Игра «Заяц без логова».  | 14  |
| 3  | **Гимнастика**  | Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.  | 18  |
| 4  | **Подвижные игры**  | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Игры «Белые медведи», «Космонавты». Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 18  |
| 5  | **Подвижные** **игры на основе баскетбола**  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Ловля и передача мяча в кругу. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в минибаскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в минибаскетбол.  | 7  |

1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема урока**  | **Кол-во часов**  | **Дата**  |
| **план**  | **факт**  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 1  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  | 1  | 07.09  |   |
| 2  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.  | 1  | 09.09  |   |
| 3  | Бег на скорость. Встречная эстафета  | 1  | 14.09  |   |
| 4  | Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».  | 1  | 16.09  |   |
| 5  | Бег на результат*.* Круговая эстафета.  | 1  | 21.09  |   |
| 6  | Прыжки в длину по заданным ориентирам.  | 1  | 23.09  |   |
| 7  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  | 1  | 28.09  |   |
| 8  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.  | 1  | 30.09  |   |
| 9  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  | 2  | 05.10  |   |
| 10  | 07.10  |   |
| 11  | Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».  | 1  | 12.10  |   |
| **Кроссовая подготовка (14 часов)** |
| 12  | Равномерный бег*.* Чередование бега и ходьбы  | 1  | 14.10  |   |
| 13  | Равномерный бег. Игра «Заяц без логова».   | 2  | 19.10  |   |
| 14  | 21.10  |   |
| 15  | Равномерный бег. Игра «День и ночь».   | 2  | 26.10  |   |
| 16  | 28.10  |   |
| 17  | Равномерный бег. Игра «Караси и щука».   | 2  | 09.11  |   |
| 18  | 11.11  |   |
| 19  | **Равномерный бег. Игра «На буксире».**  | 2  | 16.11  |   |
| 20  | 18.11  |   |
| 21  | Равномерный бег. Игра «Охотники и зайцы».   | 2  | 23.11  |   |
| 22  | 25.11  |   |
| 23  | Равномерный бег. Игра «Паровозики».  | 1  | 30.11  |   |
| 24  | Равномерный бег. Игра «Наступление».  | 1  | 02.12  |   |
| 25  | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.  | 1  | 07.12  |   |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| 26  | Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»  | 2  | 09.12 |   |
| 27  | 11.12  |   |
| 28  | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  | 1  | 14.12  |   |
| 29  |  Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.   | 3  | 16.12  |   |
| 30  | 21.12  |   |
| 31  | 23.12  |   |
| 32  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  | 2  | 27.12  |   |
| 33  | 11.01  |   |
| 34  | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.  | 2  | 13.01  |   |
| 35  | 18.01  |   |
| 36  | Лежа на спине поднимание прямых ног. | 2  | 20.01  |   |
| 37  | 25.01  |   |
| 38  | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.  | 3  | 27.01  |   |
| 39  | 01.02  |   |
| 40  | 03.02  |   |
| 41  | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  | 2  | 08.02  |   |
| 42  | 10.02  |   |
| 43  | Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».  | 1  | 15.02  |   |
| **Подвижные игры (18 часов)** |
| 44  | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».   | 2  | 17.02  |   |
| 45  | 22.02  |   |
| 46  | Игры «Белые медведи», «Космонавты».   | 2  | 24.02  |   |
| 47  | 01.03  |   |
| 48  | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».   | 2  | 03.03  |   |
| 49  | 08.03  |   |
| 50  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».  | 2  | 10.03  |   |
| 51  | 15.03  |   |
| 52  | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».   | 2  | 17.03  |   |
| 53  | 22.03  |   |
| 54  | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  | 2  | 05.04  |   |
| 55  | 07.04  |   |
| 56  | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».  | 2  | 12.04  |   |
| 57  | 14.04  |   |
| 58  | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».  | 2  | 19.04  |   |
| 59  | 21.04  |   |
| 60  | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».  | 2  | 26.04  |   |
| 61  | 28.04  |   |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (7 часов)** |
| 62  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.  | 1  | 03.05  |   |
| 63  | Ведение мяча на месте с высоким отскоком.   | 2  | 05.05  |   |
| 64  | 10.05  |   |
| 65  | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».  | 3  | 12.05  |   |
| 66  | 17.05  |   |
| 67  | 19.05  |   |
| 68  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.  | 1  | 24.05  |   |