**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**(1 класс ФГОС НОО ПРИКАЗ № 286 ОТ 31.05.2021 Г)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

1. знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
2. способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
3. физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.*Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.*Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.*Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.*Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.*Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.*Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.*Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.*Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.);умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

1. единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
2. преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
3. возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
4. государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
5. овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
6. формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
7. освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

1. умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
3. умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему пообщим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
4. умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по- следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное

отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

***Метапредметные результаты:***

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.

5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.

8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме изменяемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета

9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

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

13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

***Предметные результаты****:*

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человек (физического, социального и психического), о физической культуре и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;

2) Овладение умениями организовывать здоровосберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

3) Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей 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» (ГТО).

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:*** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

1. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
2. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
3. активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
4. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
5. проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
6. оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:*** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

*Регулятивные:*

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
4. определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

 анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

*Познавательные:*

1. характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
3. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
4. умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
5. обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
6. технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Коммуникативные:*

 общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

 управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

***Предметные результаты:*** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

1. формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
3. выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;
4. выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в соревновательной деятельности;
5. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
6. изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
7. представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
8. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
9. организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, организация их объективного судейства;
10. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

*Планируемые результаты по разделам учебного предмета*

***Знания о физической культуре***

*Выпускник научиться:*

- 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, на примере ВФСК ГТО) 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;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении 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 характеризовать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

*Выпускник научиться:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, упражнений ВФСК ГТО, физкультминуток, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, в т.ч. упражнений ВФСК ГТО;*

*- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

*Выпускник научиться*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте сердечных сокращений ( с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств в т.ч.с использованием ВФСК ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения ( кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, напольном гимнастическом бревне);

- выполнять легкоатлетические упражнения ( бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- 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 волейбол по упрощенным правилам;*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК ГТО;*

*- выполнять передвижения на лыжах.*

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

**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.

**Из истории физической культур.** Как возникли физические упражнения

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

***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). Передвижения на лыжах скользящим шагом

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

**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, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**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.

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

***Легкая 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.

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

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

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

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

*Баскетбол:* передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

***Общеразвивающие упражнения***

*На материале гимнастики с основами акробатики*

1. *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
2. *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
3. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
4. *Развитие силовых способностей:* перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

*На материале легкой атлетики*

1. *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.
2. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.
3. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

*На материале лыжных гонок*

1. *Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

***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). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игры в футбол, подвижные игры дляосвоение игры в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

***Физическое совершенствование.***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики*: организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

*Упражнения на низкой перекладине:* висы.

*Акробатические упражнения:* упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

***Легкая 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, финиширование.

*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 из-за головы.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные игры.*** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод, Пустое место, Воробьи и вороны».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки».

***Спортивных игры:*** *футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

***Общеразвивающие упражнения***

*На материале гимнастики с основами акробатики*

1. *Развитие гибкости:* ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
2. *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц
3. рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
4. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнении на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
5. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

1. *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
2. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.
3. *Развитие выносливости* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.
4. *Развитие силовых* способностей повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

1. *Развитие координации движений:* комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.
2. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
3. На материале плавания
4. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

**Из истории физической культуры** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их выполнении. ***Способы физкультурной деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. 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:** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры дляосвоение игры в футбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол.

***Физическое совершенствование.***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезание и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий 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 на дальность.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

***Подвижные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк во рву, Удочка».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».

***Спортивных игры:*** *футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками; подвижные игры на материале футбола. История возникновения игры в футбол, правила игры.

*Баскетбол:* передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед попрямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

***Общеразвивающие упражнения***

*На материале гимнастики с основами акробатики*

1. *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
2. *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
3. *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнении на контроль
4. ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
5. *Развитие силовых способностей :*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на пра-вой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

1. *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.
2. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.
3. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
4. *Развитие силовых* способностей повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием;

*На материале лыжных гонок*

1. *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
2. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

**Физическая культура.** Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах. Способы плавания( кроль на груди, кроль на спине), упражнения для освоения способов плавания.

**Из истории физической культуры.** Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

***Способы физкультурной деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение 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). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры дляосвоение игры в баскетбол, подвижные игры для освоение игры в волейбол.

***Физическое совершенствование.***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

*Опорный прыжок через козла.* Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

*Упражнения на низкой перекладине.* Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

*Прыжковые упражнения:* подводящие упражнении для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

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

*Метание:* малого мяча на дальность с разбега.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

***Подвижные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», « Попади в ворота».

***Спортивных игры:*** *футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие упражнения***

*На материале гимнастики с основами акробатики*

* *Развитие гибкости:* «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
* *Развитие координации движений:* ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; уп-ражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
* *Формирование осанки:* ходьба с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнении на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
* *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 ООО г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; ;отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой.
* ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; инди-видуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале легкой атлетики*

* *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
* *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
* *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
* *Развитие силовых* способностей повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

* *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
* *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**[Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы](%D0%A02.2.1/%D0%A0%202.2.1.1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | **Кол-****во ч.** | **Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания** | **ЭОР** |
| Знания о физической культуре  | 10 | Установление доверительных отношений между учителем и учащимися класса, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | www.gto.ru (сайтГТО) http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) |
| Способы физкультурной деятельности  | 10 | Привлечение внимания учащихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |  |
| Физическое совершенствование | 56 | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность  | 23 | Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией-инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения |  |
| **Итого 99 ч.** |