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

**Личностные результаты:**

Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий

проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

Адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

**Метапредметные результаты:**

Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; Задавать вопросы.

**Предметные результаты:**

Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением. Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; **Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной  
и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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 упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

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

**1. Естественные основы. (в ходе урока)**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**2.Социально-психологические основы. (в ходе урока)**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**3.Лыжная подготовка. (21 ч)**

Правила безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции на лыжах.

**4.Подвижные игры. (26 ч)**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**5.Гимнастика. (18 ч)**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**6.Легкоатлетические упражнения. (22 ч)**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**7. На материале спортивных игр. (12 ч)**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | **Тема урока** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 11 | Ходьба и бег — 5 ч.  Прыжки — 3 ч.  Метание — 3 ч. |
| 2 | Подвижные игры | 13 | Эстафеты — 9 ч.  Игры — 4 ч. |
| 3 | Гимнастика | 18 | Строевые приёмы — 9ч.  Лазание — 9ч. |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 6 | Бросок мяча — 3ч.  Ловля мяча — 3ч. |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 | Ходьба на лыжах — 14ч.  Повороты и подъёмы — 7ч. |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 6 | Владение мячом — 6ч. |
| 7 | Подвижные игры | 13 | Подвижные игры — 13ч. |
| 8 | Лёгкая атлетика | 11 | Бег — 4ч.  Прыжки — 5ч.  Метание — 2ч. |
|  | **Общее количество часов** | **99** |  |