**C:\Users\админ\Desktop\скан план\1.tif**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**У обучающегося будут сформированы:**

положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- понимания значения физической культуры в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения

**Метапредметные результаты:**

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования** должны отражать:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

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;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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;

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

устанавливать причинно-следственные различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

**Обучающийся научится:**

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

выявлять связь физической культуры с трудом.

**2. Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**Содержание тем учебного предмета**

**Физическая культура.**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**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.

Комплексы дыхательных упражнений.

**Спортивно­-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.

**Лёгкая атлетика.**

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

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

**Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

**На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой 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.

**На материале спортивных игр:** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**«Всесоюзный физкультурн-спортивный комплекс ГТО»** является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

**3. Планирование учебного материала**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Количество часов | | | | |
| 1 | Знания о физической культуре | общее | по учебным четвертям | | | |
| Ⅰ | Ⅱ | Ⅲ | Ⅳ |
| *в процессе урока* | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 19 | 0 | 4 | 7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 30 | 0 | 21 | 4 | 5 |
| 4 | Подвижные игры | 33 | 8 | 0 | 10 | 15 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| 6 | Физкультурный спортивный комплекс ГТО | *в процессе урока* | | | | |
|  | Итого: | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Количество**  **часов** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | | |
| 1 | **Легкая атлетика(19 ч)**. Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Организационно – методические требования на уроках физической культуры. | 1ч. |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры. | 1ч. |
| 3 | Техника челночного бега. | 1ч. |
| 4 | Тестирование челночного бега 3\*10 м | 1ч. |
| 5 | Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. | 1ч. |
| 6 | Техника метания на дальность. | 1ч. |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений. | 1ч. |
| 8 | Физические качества. Нормативы ГТО. Правила выполнения | 1ч. |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1ч. |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. | 1ч. |
| 11 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1ч. |
| 12 | Выполнение норм комплекса ГТО. Тестирование метания малого мяча на точность. | 1ч. |
| 13 | Выполнение норм комплекса ГТО . Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1ч. |
| 14 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | 1ч. |
| 15 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1ч. |
| 16 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1ч. |
| 17 | Тестирование виса на время | 1ч. |
| 18 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Режим дня. | 1 ч |
| 19 | «Круговая эстафета». «Встречная эстафета». Частота сердечных сокращений, способы её измерения | 1 ч |
| 20 | **Подвижные игры( 8 ч) .** Инструктаж по технике безопасности Подвижная игра «Кот и мыши». | 1ч. |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в парах. | 1ч. |
| 22 | Подвижная игра «Осада города». | 1ч. |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах. | 1ч. |
| 24 | Ведения мяча. | 1ч. |
| 25 | Упражнения с мячом. | 1ч. |
| 26 | Подвижные игры. | 1ч. |
| 27 | Подвижные игры. | 1ч. |
| 28 | **Гимнастика с элементами акробатики (21ч)**. Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперёд. | 1ч. |
| 29 | Кувырок вперёд с трёх шагов. | 1ч. |
| 30 | Кувырок вперёд с разбега. | 1ч. |
| 31 | Усложнение варианты выполнения кувырка вперед. | 1 ч |
| 32 | Стойка на лопатках, мост. | 1ч. |
| 33 | Круговая тренировка. | 1ч. |
| 34 | Стойка на голове. | 1ч. |
| 35 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. | 1ч |
| 36 | Различные виды перелезаний. | 1ч. |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1ч. |
| 38 | Круговая тренировка. | 1ч. |
| 39 | Прыжки в скакалку. | 1ч. |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении. | 1ч |
| 41 | Круговая тренировка. | 1ч |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. | 1ч |
| 43 | Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах. | 1ч. |
| 44 | Комбинация на гимнастических кольцах. | 1ч. |
| 45 | Вращение обруча. | 1ч |
| 46 | Варианты вращения обруча. | 1ч |
| 47 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1ч |
| 48 | Круговая тренировка. | 1ч. |
| 49 | **Лыжная подготовка** (12 ч). Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1ч. |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1ч. |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. |  |
| 52 | Торможение падением на лыжах с палками. | 1ч. |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км. на лыжах. | 1ч. |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1ч |
| 55 | Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклоном на лыжах. | 1ч. |
| 56 | Подъём на склон «ёлочкой». | 1ч |
| 57 | Передвижение на лыжах змейкой. | 1ч |
| 58 | Подвижные игры на лыжах «Накаты». | 1ч |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. . | 1ч |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке. Выполнение норм комплекса ГТО | 1ч |
| 61 | **Гимнастика с элементами акробатики**  **(4 ч).** Круговая тренировка. | 1ч |
| 62 | Круговая тренировка. |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий. | 1ч. |
| 64 | Усложнённая полоса препятствий. | 1ч. |
| 65 | **Легкая атлетика(4 ч)** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1ч |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1ч. |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперёд | 1ч. |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту. | 1ч |
| 69 | **Подвижные игры (17 ч).** Инструктаж по технике безопасности. Броски и ловля мяча в парах. | 1ч. |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | 1ч |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 1ч. |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1ч. |
| 73 | Эстафета с мячом. | 1ч |
| 74 | Упражнение и подвижные игры с мячом. | 1ч. |
| 75 | Знакомство с мячами –хопами. | 1ч. |
| 76 | Прыжки на мячах – хопах. | 1ч. |
| 77 | Подвижные игры. | 1ч |
| 78 | Подвижные игры. | 1ч |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1ч. |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 1ч. |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку на дальних дистанциях. | 1ч. |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1ч. |
| 83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | 1ч. |
| 84 | Броски набивного мяча от груди и способом снизу. | 1ч. |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1ч |
| 86 | **Гимнастика (5 ч)** .Тестирование виса на время. | 1ч. |
|  |  |  |
| 87 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1ч. |
| 88 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1ч. |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1 ч |
| 90 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | 1ч. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 91 | **Легкая атлетика.**  (**7 ч)** Инструктаж по технике безопасности.Тестирование прыжка в длину с места. | 1ч. |
|  |  |  |
| 92 | Техника метания на точность. | 1ч. |
| 93 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1ч. |
| 94 | Беговые упражнения. | 1ч. |
| 95 | Тестирование бег на 30 м с высокого страта. Выполнение норм комплекса ГТО | 1ч. |
| 96 | Тестирование челночного бега 3\*10 м. | 1ч. |
| 97 | Тестирование метания мяча на дальность. Выполнение норм комплекса ГТО | 1ч |
| 98 | Бег на 1000 м. | 1 ч |
| 99 | **Подвижная игра (4 ч)** «Хвостики». | 1ч. |
| 100 | Подвижная игра «Воробьи-вороны». | 1ч |
| 101-104 | Подвижные игры с мячом. | 4 ч. |
| 105 | Подвижные игры. Подведение итогов года. | 1ч. |

Лист коррекции

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата  проведения | | Причина коррекции |
| По плану | По факту |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |