**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения**

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

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

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

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

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

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

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

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

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**В результате освоения практического раздела предмета «Знания о физической культуре» обучающиеся научатся:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах.

**По** **разделу "Гимнастика с элементами акробатики ":**

-строиться к шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтянуться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

**по разделу "Лёгкая атлетика":**

-по технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10, беговую разминку, метание на дальность и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

По разделу "Подвижные игры":

-играть в подвижные игры: "Ловишки", "Салки", "Салки с домиками", "Салки-дай руку", "Прерванные пятнашки", "Колдунчики", "Бросай далеко, собирай быстрее", "Хвостики", "Командные хвостики", "Флаг на башне", "Бездомный заяц", "Вышибалы", "Волк во рву", "Ловля обезьян", "Ловля обезьян с мячом", "Кот и мыши", "Осада города", "Ночная охота", "Удочка", "Волшебные ёлочки", "Белочка-защитница", "Горячая линия", "Медведь и пчёлы", "Шмель", "Ловишка с мешочком на голове", "Совушка", "Бегуны и прыгуны", "Ловишки с мячом и защитниками", "Охотник и утки", "Охотник и зайцы", "Забросай противника мячами", "Точно в цель", "Вышибалы через сетку", "Собачки", "Земля, вода, воздух", "Воробьи - вороны", "Антивышибалы", выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами "снизу" и "сверху", техника ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах;

**По разделу "Игры народов мира"**:День и ночь" Грузия, Хлоп, хлоп, убегай! (Лясь, лясь, уцякай!) Белоруссия, Угадай и догони (Читанме, бузме) Татарстан, Ленок (Лянок)Белоруссия, Защита булав (Азербайджан), Цветы и ветерки ( Эстония), Кондалы ( Литва), Корзина с фруктами (Сербия), Шарик в ладони (Греция), Кто останется в круге? ( Венгрия), Народный мяч (Болгария), Отгадай, кто? (Армения), Ручеек (Россия).

-**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 14–16 | 8–13 | 5–7 | 13–15 | 8–12 | 5–7 |
| Прыжок в длину  с места, см | 143–150 | 128–142 | 119–127 | 136–146 | 118–135 | 108–117 |
| Наклон вперед,  не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом  колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом  колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0–5,8 | 6,7–6,1 | 7,0–6,8 | 6,2–6,0 | 6,7–6,3 | 7,0–6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

***Обучающийся получит возможность научиться****:* принимать правильную осанку в

положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также

броски в подвижных играх; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

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

**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 культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**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).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**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.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**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; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные 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 спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре** - **4 часа**

**Легкая атлетика – 28 часов**

Техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговая разминка, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега; преодолевать полосу препятствий; выполнять прыжок в высоту; броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

**Гимнастика с элементами акробатики – 31час**

Строиться в шеренгу и колонну; выполнять наклон вперед из положения стоя; Подъем туловища за 30 с на скорость; подтягивание из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове, проходить станции круговой тренировки; разминаться с мешочками , гимнастическими палками, обручами;

**Игры народов мира – 12 часов**

**Подвижные игры – 27 часов**

Играть в подвижные игры выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами снизу и сверху, техника ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Тематическое планирование**

| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| --- | --- | --- |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 31 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 27 |
| 5 | Игры народов мира | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 часа в неделю, 102 часа в год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | Раздел | Дата |
| 1 | Вводный. Инструктаж по ТБ. Организационно-методические указания. | Знания о физической культуре |  |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | Легкая атлетика |  |
| 3 | Техника челночного бега | Легкая атлетика |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 х 10 метров. | Легкая атлетика |  |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность. | Легкая атлетика |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | Легкая атлетика |  |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 8 | Физические качества | Знания о физической культуре |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | Легкая атлетика |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | Легкая атлетика |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат | Легкая атлетика |  |
| 12 | Подвижные игры | Подвижные игры |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | Легкая атлетика |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 15 | Тестирование положения туловища из положения лёжа за 30с | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | Легкая атлетика |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 18 | Тестирование виса на время | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 19 | Подвижная игра "Кот и мыши" | Подвижные игры |  |
| 20 | Режим дня | Знания о физической культуре |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в парах | Подвижные игры |  |
| 22 | Подвижная игра "Осада города" | Подвижные игры |  |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | Подвижные игры |  |
| 24 | Частота сердечных сокращений, способы её измерения | Знания о физической культуре |  |
| 25 | Ведение мяча | Подвижные игры |  |
| 26 | Упражнения с мячом | Подвижные игры |  |
| 27 | Подвижные игры | Подвижные игры |  |
| 28 | Кувырок вперед | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 29 | Кувырок вперед с трёх шагов | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 31 | Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Мост | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 33 | Круговая тренировка | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 34 | Стойка на голове | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 36 | Различные виды перелезаний | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 38 | Круговая тренировка | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 41 | Круговая тренировка | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 43 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 44 | Комбинация на гимнастических кольцах | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 45 | Вращение обруча | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 46 | Варианты вращения обруча | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая тренировка | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 48 | Круговая тренировка | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 49, | Игра "День и ночь" (Грузия) | Игры народов мира |  |
| 50 | Игра "Хлоп, хлоп, убегай!" (Лясь, лясь, уцякай!) Белоруссия | Игры народов мира |  |
| 51 | "Угадай и догони" (Читанме, бузме) Татарстан | Игры народов мира |  |
| 52 | "Защита булав" ( Азербайджан) | Игры народов мира |  |
| 53 | "Цветы и ветерки" Эстония | Игры народов мира |  |
| 54 | "Кондалы" ( Литва) | Игры народов мира |  |
| 55 | "Корзина с фруктами" (Сербия) | Игры народов мира |  |
| 56 | "Шарик в ладони" (Греция) | Игры народов мира |  |
| 57 | "Кто останется в круге?" (Венгрия) | Игры народов мира |  |
| 58 | "Народный мяч" (Болгария) | Игры народов мира |  |
| 59 | "Отгадай, кто?" (Армения) | Игры народов мира |  |
| 60 | "Ручеек" (Россия) , "Малечена-калечина" (Румыния) | Игры народов мира |  |
| 61 | Круговая тренировка | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 62 | Подвижная игра "Белочка-защитница" | Подвижные игры |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий | Легкая атлетика |  |
| 64 | Усложнённая полоса препятствий | Легкая атлетика |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Легкая атлетика |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Легкая атлетика |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперёд | Легкая атлетика |  |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | Легкая атлетика |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | Подвижные игры |  |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу" | Подвижные игры |  |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху" | Подвижные игры |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Подвижные игры |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | Подвижные игры |  |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом | Подвижные игры |  |
| 75 | Знакомство с мячами-хопами | Легкая атлетика |  |
| 76 | Прыжки на мячах-хопах | Легкая атлетика |  |
| 77 | Круговая тренировка | Подвижные игры |  |
| 78 | Подвижные игры | Подвижные игры |  |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | Подвижные игры |  |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Подвижные игры |  |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Подвижные игры |  |
| 82 | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" | Подвижные игры |  |
| 83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Подвижные игры |  |
| 84 | Броски набивного мяча от груди способом "снизу" | Легкая атлетика |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Легкая атлетика |  |
| 86 | Тестирование виса на время | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 87 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | Легкая атлетика |  |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 90 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с | Гимнастика с элементами акробатики |  |
| 91 | Техника метания на точность (разные предметы) | Легкая атлетика |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | Легкая атлетика |  |
| 93 | Подвижные игры для зала | Подвижные игры |  |
| 94 | Беговые упражнения | Легкая атлетика |  |
| 95 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | Легкая атлетика |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 | Легкая атлетика |  |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Легкая атлетика |  |
| 98 | Подвижная игра "Хвостики" | Легкая атлетика |  |
| 99 | Подвижная игра "Воробьи-вороны" | Подвижные игры |  |
| 100 | Бег на 1000метров | Легкая атлетика |  |
| 101 | Подвижные игры с мячом | Подвижные игры |  |
| 102 | Подвижные игры | Подвижные игры |  |