**Физическая культура**

Содержание учебного предмета за 1-4 годы обучения

На изучение физической культуры отводиться по 3 часа в неделю. 1 класс – 99 часов (33 недели), 2-4 классы – 102 часа (34 недели).

|  |  |
| --- | --- |
| тема | содержание |
| Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.  | Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения пи движениях и передвижениях человека. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.  |
| Подвижные игры, эстафеты | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность. |
| Гимнастика с элементами акробатики  | Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Поднимание туловища; отжимание от пола; прыжки в длину с места; прыжки через скакалку;подтягивание на перекладине; подъем ног к перекладине.лазание по гимнастической скамейке и лестнице; лазание по канату; акробатика; опорный прыжок. |
| Легкоатлетические упражнения | Понятия короткая дистанция, бег на скорость (30м, 60м), бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Правила техники безопасности на открытой площадке, стадионе. Техника выполнения низкого и высокого старта; челночный бег 3х10; кроссовая подготовка; прыжки в высоту с прямого разбега; метание мяча в цель и на дальность; прыжки в длину с разбега. |
| Спортивные игры: Баскетбол Пионербол, пионербол с элементами волейбола | Техника безопасности; правила игр; стойка игрока; ловля мяча двумя руками; передача мяча от груди двумя руками; передача мяча от пола; ведение мяча на месте; ведение мяча со сменой мест и изменением направления.Броски и ловля волейбольного мяча; верхняя передача мяча от стены с ловлей мяча; верхняя передача мяча над собой с ловлей мяча; верхняя передача мяча в парах с ловлей мяча; подача мяча. |
| Лыжная подготовка | Основные требования к одежде и обуви во время занятий; правила техники безопасности; строевые упражнения с лыжами и на лыжах; скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; спуск в основной стойке; подъем «лесенкой»; повороты переступанием на месте и в движении; прохождение дистанций.  |

Результаты изучения учебного предмета за период обучения в начальной школе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| личностные | предметные | метапредметные |
| Самостоятельно организовать учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Владеть навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные последствия своих действий.Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты своей личности, своего физического и эмоционального состояния.Соблюдать нормы поведения в окружающей среде, правила ЗОЖ.Оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей. | Использовать для познания окружающего мира методов наблюдение, измерение. Исследовать несложные практические ситуации, выдвигать предположения, понимать необходимость их проверки на практике.Самостоятельно выполнять различные творческие работы. | Владеть монологической и диалогической речью. Вступать в речевое общение, участвовать в диалоге (понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение). Приводить примеры, подбор аргументов, формулировать выводы.Использовать для решения познавательных и коммуникативных задач различные источники информации, включая энциклопедии, справочники, Интернет-ресурсы и другие базы данных. |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

Основы знаний о физической культуре, строевые упражнения, ОРУ – в процессе урока;

Подвижные игры – 20 часов;

Гимнастика с элементами акробатики – 17 часов;

Легкоатлетические упражнения – 21 час;

Кроссовая подготовка – 21 час;

Подвижные игры с элементами баскетбола – 20 часов.

**2 – 4 класс**

Основы знаний о физической культуре, строевые упражнения, ОРУ – в процессе урока;

Легкая атлетика – 30 часов

Баскетбол – 12 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 21 час

Лыжная подготовка – 24 часа

Волейбол – 15 часов