****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**ЦЕЛЬЮ ПРОГРАММЫ** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально­технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно­оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Базовым результатом** образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными**результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы**по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* 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;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* 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.

**Уровень развития двигательных способностей** должен соответствовать показателям не ниже среднего по табл.результатов

Таблица уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Физическ ие способно сти | Контрольно е упражнение (тест) | Воз раст,лет | уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 7. | Скорост | Бег 30м, | 7 | 7.5 и более | 7.3- 6.2 | 5.6 и менее | 7.6 и белее | 7.5 - 6.4 | 5.8 и менее |
|  | ные | сек | 8 | 7.1 | 7.0 - 6.0 | 5.4 | 7.3 | 7.2 - 6.2 | 5.6 |
|  |  |  | 9 | 6.8 | 6.7 - 5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9 - 6.0 | 5.3 |
|  |  |  | 10 | 6.6 | 6.5 - 5.6 | 5.0 | 6.6 | 6.5 - 5.6 | 5.2 |
| 8. | Координ | Челночный | 7 | 11,2 и более | 10.8 - 10.3 | 9.9 и менее | 11.7и более | 11.3-10.6 | 10.2 и мене |
|  | ационны | бег 3х10м, | 8 | 10.4 | 10.0 - 9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.7-10.1 | 9.7 |
|  | е | сек | 9 | 10.2 | 9.9 - 93 | 8.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
|  |  |  | 10 | 9.9 | 9.5 - 9.0 | 8.6 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 |
| 9. | Скорост | Прыжки в | 7 | 100 и менее | 115 - 135 | 155 и более | 90 и менее | 110 - 130 | 150 и более |
|  | но- | длину с | 8 | 110 | 125 - 145 | 165 | 100 | 125 -140 | 155 |
|  | силовые | места, см | 9 | 120 | 130 - 150 | 175 | 110 | 135 -150 | 160 |
|  |  |  | 10 | 130 | 140 - 160 | 185 | 120 | 140 -155 | 170 |
| 10. | Выносл | 6- | 7 | 700 и менее | 730 -900 | 1100и более | 500 и менее | 600 -800 | 900 и более |
|  | ивость | минутный | 8 | 750 | 800 -951 | 1150 | 550 | 650 -850 | 950 |
|  |  | бег, м | 9 | 800 | 850 -1000 | 1200 | 600 | 700 -900 | 1000 |
|  |  |  | 10 | 850 | 900 -1050 | 1250 | 650 | 750 -950 | 1050 |
| 11. | Гибкост | Наклон | 7 | 1 и менее | 3 - 5 | 9 и более | 2 и менее | 6 - 9 | 11,5и более |
|  | ь | вперед из | 8 | 1 | 3 - 5 | 7,5 | 2 | 6 - 9 | 12,5 |
|  |  | положения | 9 | 1 | 3 - 5 | 7,5 | 2 | 6 - 9 | 13,0 |
|  |  | сидя, см | 10 | 2 | 4 - 6 | 8,5 | 3 | 7 - 10 | 14,0 |
| 12. | Силовые | Подтягивание | 7 | 1 | 2 -3 | 4 и выше |  |  |  |
|  |  | на высокой | 8 | 1 | 2 -3 | 4 |  |  |  |
|  |  | перекладине из виса | 9 | 1 | 3 -4 | 5 |  |  |  |
|  |  | (мальчики) | 10 | 1 | 3 -4 | 5 |  |  |  |
|  |  | Подтягивание | 7 |  |  |  | 2 и ниже | 4 -8 | 12 и выше |
|  |  | на низкой | 8 |  |  |  | 3 | 6 -10 | 14 |
|  |  | перекладине из виса лежа | 9 |  |  |  | 3 | 7 -11 | 16 |
|  |  | (девочки) | 10 |  |  |  | 4 | 8 -13 | 18 |

**Содержание учебного предмета, курса**

*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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: смешанные* висы, упор, 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 вперед ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.

*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; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.