**Предмет – физическая культура**

**Ступень (классы) – начальная школа (1-4 классы)**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методическая база | 1. ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);  2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)). |
| Реализуемый УМК | В.И. Лях. Физкультура. 1-4 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2012. |
| Цели изучения предмета | Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.  В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. |
| Срок реализации программы | 4 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | 405 ч. (1-4 классы):  1 класс – 99 ч. (3 ч. в неделю)  2 класс – 102 ч. (3 часа в неделю),  3 класс – 102 ч. (3 часа в неделю),  4 класс – 102 ч. (3 часа в неделю). |
| Результаты освоения учебного предмета | *(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*  В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.  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). |

**Предмет – физическая культура**

**Ступень (классы) – основная школа (5-9 классы)**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методическая база | 1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (утвержден  приказом Министерства образования и  науки РФ от 17.12.2010 No 1897.),/Минобрнауки РФ. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. (Стандарты второго поколения)  2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)).  3. Фундаментальное ядро содержания общего образования [Текст] / Под. Ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – М.: Просвещение, 2009.  – 48 с. (Стандарты второго поколения) |
| Реализуемый УМК | Физическая культура. 5-7 класс. Учебник /Ред. М.Я. Виленского. – М, 2012.  Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 8-9 класс. М.: Просвещение, 2012. |
| Цели изучения предмета | Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.  В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. |
| Срок реализации программы | 5 лет |
| Место учебного предмета в учебном плане | 510 ч. (5-9 классы):  5 класс – 3 часа в неделю,  6 класс – 3 часа в неделю,  7 класс – 3 часа в неделю,  8 класс – 3 часа в неделю,  9 класс – 3 часа в неделю. |
| Результаты освоения учебного предмета | 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;  3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;  4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;  5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |