

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа пос. Круглое Поле» Тукаевского муниципального района Республики Татарстан

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от 16.08.2021 г. №1  
Введено приказом №57  
от 16.08.2021 г.



Директор МБОУ  
«СОШ пос. Круглое Поле»  
Гуфранова Н.В.

## **Рабочая программа** учебного предмета, курса

### **по физической культуре**

Уровень образования (класс): **начальное общее образование, 1-4 классы**

Разработано: ЦМО учителей начальных классов

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 1 класс**

| Название раздела   | Предметные результаты  |  | Метапредметные результаты   | Личностные результаты   |
|--|--|--|---|---|
|  | ученик научится  | ученик получит возможность научиться   |   |   |
| <b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности</b> | -планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;   | -выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; |
|  | -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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; | -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;              | - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  |   |
| <b>Легкая атлетика</b>   | -измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;   | -играть в подвижные игры;  | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;           | - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;                          |
|  | -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  | -вести дневник самонаблюдения;   | -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;                        | - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-  |
|  | -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,  | -выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на              | -организовывать самостоятельную   |   |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | <p>осуществлять их объективное судейство;</p> <p>-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном</p> | <p>высоком качественном уровне;</p> <p>-подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</p> <p>-выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</p> <p>-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</p> <p>-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.</p> | <p>деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные</p> | <p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- развитие амостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |   |  |  |  |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  |   |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>- формирование<br/>эстетических<br/>потребностей,<br/>ценностей и</p> |
|--|--|--|--|--|

|                       |   |  |   |   |
|-----------------------|---|--|---|---|
| <b>Подвижные игры</b> | <p>уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> |  | <p>действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>чувств;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
|-----------------------|---|--|---|---|

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Название раздела   | Краткое содержание  | Количество часов |
|--|---|------------------|
| <b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности</b> | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII- XIXвв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.</p> | 9                |
| <b>Легкая атлетика</b>   | <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и</p>   | 24               |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
|  | <p>правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и прыгание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p><i>Низкий старт.</i></p> <p><i>Стартовое ускорение.</i></p> <p><i>Финиширование.</i></p>   |           |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> | <p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».</p> | <p>18</p> |
| <p><b>Лыжная подготовка</b></p>                  | <p><i>Организующие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи</p>   | <p>21</p> |

|                              |  |           |
|------------------------------|--|-----------|
|                              | <p>становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><i>Передвижения на лыжах</i> ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p><i>Повороты</i> переступанием на месте.</p> <p><i>Спуски</i> в основной стойке.</p> <p><i>Подъемы</i> ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Торможение</i> падением.</p>  |           |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> | <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Быстро по своим местам». «Слушай сигнал», «Кошки - мышки», «Вызов» «С кочки на кочку», «Два мороза», «Ястреб и утка» «Шишки-желуди-орехи» «Быстро в круг» «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пятнашки».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од-ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча</p> | <p>27</p> |

|              |   |                 |
|--------------|---|-----------------|
|              | <p>двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> |                 |
| <b>Итого</b> |   | <b>99 часов</b> |

### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 2 класс

| Название раздела             | Предметные результаты  | Метапредметные результаты   | Личностные результаты  |
|------------------------------|--|---|--|
| Знания о физической культуре | <p>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;</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и</li> </ul> |



|                                    |  |   |  |
|------------------------------------|--|---|--|
| Способы физкультурной деятельности | овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)  | деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;<br>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;  | сопереживания чувствам других людей;<br>• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  |
| Физическое совершенствование       | • 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.<br>Физическое совершенствование выносливости, координации, гибкости). | • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;<br>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;<br>• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;<br>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

| <b>Раздел программы</b>            | <b>Тематическое планирование</b> | <b>Краткое содержание</b>   | <b>Кол час</b> |
|------------------------------------|----------------------------------|---|----------------|
| Знания о физической культуре       | Знания о физической культуре     | Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения. Олимпийские игры. Профилактика травматизма.   | 2              |
| Способы физкультурной деятельности |                                  | Организационно-методические указания. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и здоровье. Составление режима дня.  | 2              |
| Физическое совершенствование       | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на координацию движений<br>Наклон вперед из положения стоя. Вис на время.<br>Техника выполнения акробатических упражнений<br>Пръжки в скакалку. Пръжки в скакалку в движении<br>Круговая тренировка<br>Вращение обруча.. Варианты вращения обруча<br>Упражнения на равновесие.<br>Кувырок вперед. Кувырок вперед с трёх шагов. Кувырок вперед с разбега.<br>Стойка на лопатках, мост. Стойка на голове<br>Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 26             |
|                                    | Легкая атлетика                  | Бег на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега<br>3 x 10 м.<br>Метание мешочка (мяча) на дальность. Метание в цель.<br>Пръжок в длину с места. Пръжок в длину с разбега.<br>Метание малого мяча на точность<br>Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий.<br>Пръжок в высоту с прямого разбега.<br>Пръжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега.<br>Беговые упражнения. Смешанное движение.   | 24             |
|                                    | Льжные гонки                     | Ступающий и скользящий шаг на льжах без палок<br>Повороты переступанием на льжах без палок<br>Ступающий и скользящий шаг на льжах с палками<br>Торможение падением на льжах с палками<br>Прохождение дистанции 1 км на льжах<br>Повороты переступанием на льжах с палками и обгон<br>Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на льжах<br>Подъём на склон «ёлочкой»<br>Передвижение на льжах змейкой<br>Прохождение дистанции 1,5 км на льжах  | 20             |
|                                    | Плавание                         | Подводящие упражнения   | 3              |

|  |                             |  |            |
|--|-----------------------------|--|------------|
|  | Подвижные и спортивные игры | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Ведение мяча; броски и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола, футбола, волейбола. | 25         |
|  |                             | <b>Итого:</b>  | <b>102</b> |

### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 3 класс

| Название раздела             | Предметные результаты  |   | Метапредметные результаты   | Личностные результаты   |
|------------------------------|--|---|---|---|
|                              | ученик научится  | ученик получит возможность научиться                                  |   |   |
| Знания о физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать роль и значение уроков физической культуры , занятий спортом для укрепления здоровья,</li> <li>- ориентироваться в понятии « физическая подготовка»</li> <li>- характеризовать основные физические</li> </ul> | -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью | <u>Регулятивные:</u><br>-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;<br>-формирование умения планировать, | - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, |

|                                    |   |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|---|--|
|                                    | <p>качества силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>  |   | <p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>-определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>-формирование умения понимать причины успеха / неуспеха /учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-определение общей цели и путей её достижения;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>-видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p> | <p>взаимопо мощи и соперживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| Способы физкультурной деятельности | <p>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать</p>  | <p>- вести тетрадь по физической культуре с записями, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физичес-кого развития и физической подготов-ленности;</p>                            | <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>-видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>  |  |
| Физическое совершенствование       | <p>- упражнения на развитие физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах ( перекладина, брусья, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p> | <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> | <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>-видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>  |  |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

| Название раздела                          | Краткое содержание  | Количество часов  |
|---|---|---|
| <b>Знания о физической культуре</b>       | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия. История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.  | <b>В процессе урока</b>   |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b> | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений.   | <b>В процессе урока</b>   |
| <b>Физическое совершенствование</b>       | <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <i>Организующие команды и приемы:</i> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения:</i> Стойка на лопатках, гимнастический мост. Акробатические комбинации. <i>Снарядная гимнастика:</i> гимнастическая комбинация. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.. <i>ОРУ (развитие координации):</i> ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа; преодоление полосы препятствий, включающих висы и упоры; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. <i>Формирование осанки:</i> комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений( в постановке головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ(развитие силовых способностей):</i> на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100грамм); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке; перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх с поворотами вправо и влево.</p> | <p align="center"><b><u>102</u></b></p> <p align="center"><b>19</b></p> <p align="center"><b>В процессе урока</b></p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><u>Легкая атлетика.</u><i>Беговые упражнения:</i> из разных и.п. <i>Прыжковые упражнения:</i> в высоту, спрыгивание и запрыгивание. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель.</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетике:</i> прыжки, бег, метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту.</p> <p><i>ОРУ (развитие координации):</i> Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>ОРУ (развитие быстроты):</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с из разных и.п.; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.</p> <p><i>ОРУ (развитие выносливости):</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. с изменяющимся интервалом отдыха. <i>ОРУ(развитие силовых способностей):</i> повторное выполнение беговых нагрузок в горку; передача набивного мяча( 1 кг) в максимальном темпе; прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p> | <p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <p style="text-align: center;"><b>В процессе урока</b></p>   |
|  | <p><u>Лыжные гонки.</u> Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию.</p> <p><i>ОРУ (развитие координации):</i> скольжение на правой(левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций</p>   | <p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>В процессе урока</b></p>   |
|  | <p><u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i></p> <p>Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Гандбол передвижения без мяча, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча поворотом, подвижные игры на материале гандбола.</p>  | <p style="text-align: center;"><b>В процессе урока 10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>7</b></p> |
|  | <p><u>Плавание.</u> Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна , упражнение на всплывание, на лежание ,скольжение. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> повторное проплывание отрезков на ногах.</p>  | <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>   |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4 класс**

| Название раздела | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|
|------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Знания о физической культуре</b></p> | <p>приобретёт знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</li> <li>• о циклических и ациклических способах передвижения человека;</li> <li>• о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;</li> <li>• об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;</li> <li>• о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;</li> <li>• об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);</li> <li>• о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений. — о циклических и ациклических способах передвижения человека;</li> <li>• о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;</li> <li>• об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;</li> <li>• о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>— осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>— готовность конструктивно разрешать конфликты</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение</li> </ul> |
|--|---|--|--|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>— об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);</p> <p>— о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.</p>   | <p>посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>— овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> | <p>не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>                       | <p>составлять режим дня;</p> <p>— выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;</p> <p>— проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>— осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);</p> <p>— организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> |  |  |
| <p><b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> | <p>Ученик научится выполнять:</p> <p>— комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;</p> <p>— комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;</p> <p>— комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.</p>   |  |  |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>                                  | <p>Ученик научится выполнять:</p> <p>— акробатические комбинации из числа освоенных упражнений, которые перечислены в программе;</p> <p>— гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;</p> <p>— опорный прыжок; гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);</p> <p>— строевые команды и приёмы;</p>  |  |  |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;</li> <li>• броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;</li> <li>• передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;</li> <li>• подводящие упражнения в воде и заплыв на учебную дистанцию произвольным способом;</li> <li>• задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта</li> </ul> <p>в процессе участия во всевозможных подвижных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Раздел программы   | Тематическое планирование               | Краткое содержание  | Кол час                                |
|--|---|---|--|
| <b>Знания о физической культуре</b><br><br><b>Способы физкультурной деятельности</b> | <b>Знания о физической культуре</b>     | Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения. Профилактика травматизма.<br><br>Укрепление здоровья средствами закаливания.<br><br>Организационно-методические указания. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и здоровье.  | <b>Внутри разделов+<br/>1(вводный)</b> |
| <b>Физическое совершенствование</b>  | <b>Гимнастика с основами акробатики</b> | Упражнения на координацию движений<br><br>Наклон вперед из положения стоя. Вис на время. Техника выполнения акробатических упражнений Упражнения на равновесие.<br><br>Кувырок вперед. Кувырок вперед с трёх шагов. Кувырок вперед с разбега. Стойка на лопатках, мост. Стойка на голове.<br><br>Лазанье и перелезание. | <b>16</b>                              |

|  |                                    |   |            |
|--|------------------------------------|---|------------|
|  | <b>Легкая атлетика</b>             | <p>Бег на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега</p> <p>3 x 10 м. Бег на 1000 м.</p> <p>Метание мешочка (мяча) на дальность. Метание в цель. Метание набивного мяча.</p> <p>Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на точность</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега.</p> <p>Беговые упражнения. Смешанное движение.</p>   | <b>26</b>  |
|  | <b>Лыжные гонки</b>                | <p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Движение на лыжах по дистанции 1000 м</p> <p>Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Скользящий шаг</p> <p>Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Виды торможения и повороты при прохождении дистанции. Прохождение дистанции до 1000 м скользящим шагом в среднем темпе без палок.</p> <p>Подъем в гору «лесенкой». Прохождение дистанции до 1000 м на скорость. Спуск в основной стойке со склона 10-15°. Подъем на склон ступающим шагом.</p> <p>Ходьба скользящим шагом с палками в среднем темпе</p> <p>Подъем и спуск с горки в основной стойке. Эстафета (50 м). Скользящий шаг с работой рук</p> | <b>20</b>  |
|  | <b>Плавание</b>                    | Подводящие упражнения   | <b>3</b>   |
|  | <b>Подвижные и спортивные игры</b> | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Ведение мяча; броски и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола, футбола, волейбола.  | <b>36</b>  |
|  |                                    | <b>Итого:</b>   | <b>102</b> |