

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - значение утренней зарядки, Физкультминуток физкультпауз, подвижных игр - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> -планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности 	<p><u>Регулятивные:</u> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p><u>Познавательные:</u> умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;</p> <p><u>Коммуникативные:</u> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами 	<ul style="list-style-type: none"> -вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий 	<p><u>Регулятивные:</u> формирование умения планировать, контролировать в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p><u>Познавательные:</u> взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми</p>	<ul style="list-style-type: none"> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, 	<ul style="list-style-type: none"> -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам -выполнять передвижения на лыжах 	<p><u>Регулятивные:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность,

	<p>гибкости) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях</p>		<p>исправления; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; <u>Познавательные:</u> выполнение бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях по легкой атлетике; выполнение беговой разминки; повторение техники челночного бега; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), соблюдать организационно - методические требования; выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мячом, метания мяча на дальность. <u>Коммуникативные:</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы .</p>
--	--	--	---	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура.</p> <p>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.</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>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.</p>	6
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаляющих 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.</p> <p>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).</p>	11
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. 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.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>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. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание.</p> <p>Имитирующие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание</p>	85

и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 лёгкой 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.

На материале спортивных игр:

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.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с

	<p>поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.</p> <p>Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	
Итого		102