

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильная гимназия №189 «Заман»» Кировского района г.Казани

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР

«27» августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Многопрофильная гимназия
№189 «Заман»»

Приказ № 129
от «1» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
учебный предмет

на НАЧАЛЬНЫЙ
уровень образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

г. Казань, 2021 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты

1 класс

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Ученик получит возможность формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Ученик получит возможность формирования:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

Ученик получит возможность формирования:

- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Ученик получит возможность формирования:

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.* (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

У ученика будут сформированы:

- 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).

Ученик получит возможность формирования:

– 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

У ученика будут сформированы:

– 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.

Ученик получит возможность формирования:

– 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

У ученика будут сформированы:

– 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;

– 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.

Ученик получит возможность формирования:

– 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.

2класс

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Ученик получит возможность формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.*

Регулятивные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Ученик получит возможность формирования:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

Ученик получит возможность формирования:

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
– *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*
– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

– формулировать собственное мнение и позицию;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– задавать вопросы;
– контролировать действия партнёра.

Ученик получит возможность формирования:

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*
(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся 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

У ученика будут сформированы:

– 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).

Ученик получит возможность формирования:

– *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

У ученика будут сформированы:

- 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.

Ученик получит возможность формирования:

- 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

У ученика будут сформированы:

- 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;
- 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.

Ученик получит возможность формирования:

- 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.

Зкласс

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Ученик получит возможность формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.*

Регулятивные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Ученик получит возможность формирования:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

Ученик получит возможность формирования:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Ученик получит возможность формирования:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности. (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся 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

У ученика будут сформированы:

- 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).

Ученик получит возможность формирования:

- 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

У ученика будут сформированы:

- 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.

Ученик получит возможность формирования:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминутки, 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

У ученика будут сформированы:

– 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;

– 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.

Ученик получит возможность формирования:

– 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.

4 класс

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.*

Регулятивные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Выпускник получит возможность формирования:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

Выпускник получит возможность формирования:

- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Выпускник получит возможность формирования:

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся 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

У выпускника будут сформированы:

- 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 формирования:

- *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

У выпускника будут сформированы:

- 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 формирования:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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**У выпускника будут сформированы:**

- 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;
- 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 формирования:

- 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.

2.Содержание учебного предмета

Содержание программного материала 1 класса Знания о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История возникновения Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Лёгкая атлетика (11 ч)

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег 30м, прыжки с места, смешанное передвижение 1 км, метание малого мяча (150гр.) на точность в цель с 6 м.

Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Подвижные и спортивные игры (15 ч)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Изучение на развитие скоростно-силовых упражнений: «Хвостики», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Вороны и воробьи», «День и Ночь». Игры, эстафеты на развитие меткости «Точно в цель», «Попади в мяч», «Перестрелка», Игры на развитие прыгучести «Кто дальше прыгнет». Эстафеты, игры, задания с баскетбольным, футбольным, волейбольным мячом.

Игры, упражнения с элементами игры баскетбол (передачи, ведения, броски мяча в корзину. Специальные упражнения)

Игры, упражнения с элементами игры футбол (передачи, ведения, удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча).

Пионербол: изучение правил игры, переходы, расстановка, ловля, передача мяча

Лыжная подготовка (21 ч)

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)

Игры, упражнения, эстафеты на изучение и совершенствование элементов игры баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте в движении в различном темпе с изменением скорости и направления, ведение зигзагом. Броски в цель, в баскетбольную корзину, щит. Стойки, передвижения баскетболиста. Изучение правил игры, жесты судьи.

Лёгкая атлетика (10 ч)

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег 30м, прыжки с места, смешанное передвижение 1 км, метание малого мяча (150гр.) на точность в цель с 6 м.

Плавание (6 ч)

Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласования дыхания, работы рук, ног. Проплывание учебных дистанций. Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Погружения, выдох в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Содержание программного материала 2 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История возникновения Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой

и военной деятельностью.

Лёгкая атлетика (11 ч)

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Контрольные нормативы:

-Бег 30м;

-Прыжки с места;

-Смешанное передвижение 1 км.;

-Метание малого мяча (150гр.) на точность в цель с 6 м.

Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; перекувырки; стойка на лопатках; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Подвижные и спортивные игры (15 ч)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Изучение на развитие скоростно-силовых упражнений: «Хвостики», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Вороны и воробьи», «День и Ночь». Игры, эстафеты на развитие меткости «Точно в цель», «Попади в мяч», «Перестрелка», Игры на развитие прыгучести «Кто дальше прыгнет». Эстафеты, игры, задания с баскетбольным, футбольным, волейбольным мячом.

Игры, упражнения с элементами игры баскетбол (передачи, ведения, броски мяча в корзину. Специальные упражнения)

Игры, упражнения с элементами игры футбол (передачи, ведения, удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча).

Пионербол: изучение правил игры, переходы, расстановка, ловля, передача мяча

Оценивание учащихся в игре пионербол (знания правил игры, приемы ловли и виды передач)

Оценивание техники ведения баскетбольного мяча;

Оценивание техники передач баскетбольного мяча;

Оценивание техники бросков волейбольного мяча.

Лыжная подготовка (21 ч)

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

Оценивание техники передвижения на лыжах;

Оценивание техники спусков, торможений, подъемов.

Передвижение на лыжах 1-2 км без учета времени.

Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)

Игры, упражнения, эстафеты на изучение и совершенствование элементов игры баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте в движении в различном темпе с изменением скорости и направления, ведение зигзагом. Броски в цель, в баскетбольную корзину, щит. Стойки, передвижения баскетболиста. Изучение правил игры, жесты судьи.

Оценивание техники ведения, передачи мяча.

Лёгкая атлетика (10 ч)

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Контрольные нормативы:

-Бег 30м;

-Прыжки с места;

-Смешанное передвижение 1 км;

-Метание малого мяча (150гр.) на точность в цель с 6 м.

Плавание (7 ч)

Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласования дыхания, работы рук, ног. Проплывание учебных дистанций. Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Погружения, выдох в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Содержание программного материала 3 класс

Знания о физической культуре (1 ч)

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. История Олимпийских игр древности.

Легкая атлетика (7 ч)

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; прыжки со

скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Контрольные нормативы:

-Бег 60м;

-Прыжки с места;

-Бег 1 км;

-Метание малого мяча (150гр.) на дальность.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)

Организация и проведение подвижных игр: подвижные игры, с элементами спортивных игр: футбол, пионербол, эстафеты (на спортивной площадке и в спортивных залах).

Знания о физической культуре (1 ч)

Из истории физической культуры: связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, зарождение ФК на территории Древней Руси. Развитие ФК в России в 17-19 веке). Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.

Плавание (12 ч)

Подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласования дыхания, работы рук, ног. Проплывание учебных дистанций. Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Готовить места занятий в условиях помещений и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

Знания о физической культуре (1 ч)

Физические упражнения: Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка с развитием основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики (8 ч)

Организуемые 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.

Организуемые команды и приемы(построения и перестроения на месте и в движении.)

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг, кувырок назад в упор стоя ноги врозь).

Акробатические упражнения и комбинации (переворот вправо, влево «колесо»; «мост» из различных положений, кувырок прыжком, длинный кувырок, стойки на голове равновесие «ласточка на правой, на левой»; фронтальное равновесие).

Оценивание техники выполнения: Акробатические комбинации из 3-х, 4-х упражнений

Подвижные и спортивные игры на материале футбола (6 ч)

Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры и эстафеты. Игра в мини-футбол. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Лыжная подготовка (21 ч)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности.

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы.

Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.

Подъем лесенкой, елочкой, полуюлочкой.

Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».

Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.

Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Оценивание техники передвижения на лыжах;

Оценивание техники спусков, торможений, подъемов.

Передвижение на лыжах 1-2 км с учетом времени.

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола (11 ч)

Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек), эстафеты, игры с элементами ведения мяча. Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол. Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек).

Изучение правил игры стрит-бол (уличный баскетбол). Разновидности ловли и передачи мяч. Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол. Судейство. Жесты судей.

Совершенствование ведения, передач, бросков (через игры «Защитники», «Охота» и эстафеты).

Комплекс упражнений с баскетбольным мячом в парах. Разновидности ведение мяча. Разновидности передач на месте.

Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития туловища, развитие основных физических качеств.

Знания о физической культуре (1 ч)

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (9 ч)

Правила расстановки, переходы, элементы передач, бросков, правила игры, подачи. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Снарядная гимнастика, общефизическая подготовка (4 ч)

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы перемахи. Гимнастическая комбинация: 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.

Броски набивного мяча ОФП– по методу круговой тренировки. Прыжки через скакалку. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Прикладная гимнастика (2 ч)

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамье.

Прикладно-ориентированная подготовка (5 ч)

Общефизическая подготовка: Физические упражнения на развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости) Подготовка к нормативам ГТО.

Оценивание Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по нормативам ГТО. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовки).

Легкая атлетика (6 ч)

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Контрольные нормативы:

-Бег 60м;

-Прыжки с места;

-Бег 1 км;

-Метание малого мяча (150гр.) на дальность.

Содержание программного материала 4 класс Знания о физической культуре (1 ч)

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. История Олимпийских игр древности.

Легкая атлетика (7 ч)

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Контрольные нормативы:

-Бег 60м;

-Прыжки с места;

-Бег 1 км;

-Метание малого мяча (150гр.) на дальность.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)

Организация и проведение подвижных игр: подвижные игры, с элементами спортивных игр: футбол, пионербол, эстафеты (на спортивной площадке и в спортивных залах).

Знания о физической культуре (1 ч)

Из истории физической культуры: связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, зарождение ФК на территории Древней Руси. Развитие ФК в России в 17-19 веке). Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.

Плавание (12 ч)

Подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласования дыхания, работы рук, ног. Проплывание учебных дистанций. Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Готовить места занятий в условиях помещений и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

Знания о физической культуре (1 ч)

Физические упражнения: Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия. Физическая подготовка с развитием основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики (8 ч)

Организуемые 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.

Организуемые команды и приемы (построения и перестроения на месте и в движении.)

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь).

Акробатические упражнения и комбинации (переворот вправо, влево «колесо»; «мост» из различных положений, кувырок прыжком, длинный кувырок, стойки на голове равновесие «ласточка на правой, на левой»; фронтальное равновесие).

Оценивание техники выполнения: Акробатические комбинации из 3-х, 4-х упражнений

Подвижные и спортивные игры на материале футбола (6 ч)

Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры и эстафеты. Игра в мини-футбол. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Лыжная подготовка (21 ч)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности.

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы.

Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.

Подъем лесенкой, елочкой, полулочкой.

Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».

Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.

Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Оценивание техники передвижения на лыжах;

Оценивание техники спусков, торможений, подъемов.

Передвижение на лыжах 1-2 км с учетом времени.

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола (11 ч)

Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек), эстафеты, игры с элементами ведения мяча. Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол. Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек).

Изучение правил игры стрит-бол(уличный баскетбол). Разновидности ловли и передачи мяч. Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол. Судейство. Жесты судей.

Совершенствование ведения, передач, бросков (через игры «Защитники», «Охота» и эстафеты).

Комплекс упражнений с баскетбольным мячом в парах. Разновидности ведение мяча. Разновидности передач на месте.

Выполнение простейших закаляющих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития туловища, развитие основных физических качеств.

Знания о физической культуре (1 ч)

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (9 ч)

Правила расстановки, переходы, элементы передач, бросков, правила игры, подачи. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Снарядная гимнастика, общефизическая подготовка (4 ч)

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы перемахи. Гимнастическая комбинация: 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.

Броски набивного мяча ОФП– по методу круговой тренировки. Прыжки через скакалку. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Прикладная гимнастика (2 ч)

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамье.

Прикладно-ориентированная подготовка (5 ч)

Общефизическая подготовка: Физические упражнения на развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости) Подготовка к нормативам ГТО.

Оценивание Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по нормативам ГТО. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовки).

Легкая атлетика (6 ч)

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Контрольные нормативы:

-Бег 60м;

-Прыжки с места;

-Бег 1 км;

-Метание малого мяча (150гр.) на дальность.

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Знание их станет базой для развития социально значимых отношений учащихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

1 класс

№	Вид программного материала	Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	11
3	Гимнастика с элементами акробатики, строевые упражнения	15
4	Подвижные и спортивные игры	15
5	Лыжная подготовка	21
6	Подвижные игры на основе баскетбола	21
7	Легкая атлетика	10
8	Плавание	6

Итого	99
-------	----

2 класс

№	Вид программного материала	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Легкая атлетика	11	10	3
3	Гимнастика с элементами акробатики, строевые упражнения	14	10	2
4	Подвижные и спортивные игры	15	13	3
5	Лыжная подготовка	21	15	3
6	Подвижные игры на основе баскетбола	24	20	4
7	Легкая атлетика	10	9	5
8	Плавание	7	4	1
Итого		102	81	21

3 класс

№	Вид программного материала	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера(тесты, зачеты)
1	Основы знаний о физической культуре	4	3	1
2	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	5	5	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	
4	Плавание	12	9	2
4	Гимнастика с основами акробатики	8	7	1
5	Легкая атлетика	13	7	6
6	Лыжная подготовка	21	19	3
7	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола	11	9	2
8	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	9	7	2
9	Подвижные и спортивные игры на материале футбола	6	4	2
10	Прикладно-ориентированная подготовка ОФП	5	4	1
11	Снарядная гимнастика	4	3	1
12	Прикладная гимнастика	2	1	1

Итого	102	80	22
-------	-----	----	----

4 класс

№	Вид программного материала	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера(тесты, зачеты)
1	Основы знаний о физической культуре	4	3	1
2	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	5	5	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	
4	Плавание	12	9	2
4	Гимнастика с основами акробатики	8	7	1
5	Легкая атлетика	13	7	6
6	Лыжная подготовка	21	19	3
7	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола	11	9	2
8	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	9	7	2
9	Подвижные и спортивные игры на материале футбола	6	4	2
10	Прикладно-ориентированная подготовка ОФП	5	4	1
11	Снарядная гимнастика	4	3	1
12	Прикладная гимнастика	2	1	1
Итого		102	80	22