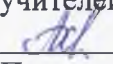
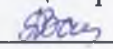
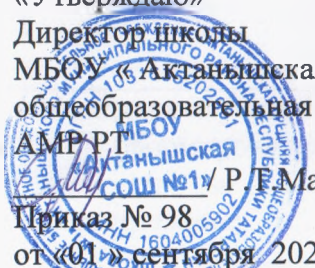



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Актаньшская основная общеобразовательная школа №1»  
Актаньшского муниципального района РТ

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
учителей нач.классов  
 / Г.А.Ахметханова/  
Протокол № 1 от  
«28 » августа 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
МБОУ “Актаньшская средняя  
общеобразовательная школа №1” АМР РТ  
 / Д.З.Исламова/  
Протокол №1 от  
«31 » августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
МБОУ «Актаньшская средняя  
общеобразовательная школа №1»  
АМР РТ  
  
/  Р.Ф.Маликова /  
Приказ № 98  
от «01 » сентября 2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре  
(1-4 класс)**

Актаньш  
2021

1 класс

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</li> <li>– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном</li> </ul>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> </ul>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</li> <li>– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>– развитие этических качеств, доброжелательности и</li> </ul>

		<p>уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul>
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>-отслеживание изменений показателей развития основных физических качеств</li> <li>- быстроты, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой.</li> <li>- организация и проведение занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее достижимые способы достижения результата характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний.</li> <li>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,</li> </ul>

		<p>физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> <p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток</p>	<p>окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul>	<p>нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.</li> <li>- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.</li> <li>- иметь углубленные представления о технике выполнения упражнений.</li> <li>- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>- анализ и объективная оценка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul>

	<p>использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</li> </ul>	<p>результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> <li>- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> </ul>	
--	--	---	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Содержание
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Организуемые команды и приемы: 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. Акробатические упражнения: 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. Гимнастические упражнения прикладного характера: 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; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным</p>

положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

### **Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

### **На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

		<b>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</b>
--	--	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	8
2	Способы физической деятельности	2
3	Физическое совершенствование	89
		99 часов



2 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>- характеризовать способы безопасного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность обучающегося принимать сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;</li> <li>– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;</li> <li>– умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;</li> <li>- уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;</li> <li>- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека;</li> <li>- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;</li> <li>- сформированность эстетических потребностей: в общении с искусством, природой; творческом отношении к окружающему миру; самостоятельной практической творческой деятельности;</li> </ul>

		<p>поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;</li> <li>– 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.</li> </ul>	<p>процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;</li> <li>– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.</li> </ul> <p>Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;</li> <li>- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;</li> <li>- знать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств их выражения.</li> </ul>
2	<b>Способы физической деятельности</b>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- 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;</li> <li>- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;</li> <li>- уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;</li> <li>- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека;</li> <li>- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и</li> </ul>

		<p>быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;</li> <li>– умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;</li> <li>– способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;</li> <li>– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.</li> </ul> <p>Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне</p>	<p>фантазии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность эстетических потребностей: в общении с искусством, природой; творческом отношении к окружающему миру; самостоятельной практической творческой деятельности;</li> <li>- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;</li> <li>- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;</li> <li>- знать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств их выражения.</li> </ul>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;</li> <li>- уважительное отношение к</li> </ul>

		<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> </ul>	<p>умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;</li> <li>– умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;</li> <li>– способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;</li> <li>– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя</li> </ul>	<p>культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека;</li> <li>- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;</li> <li>- сформированность эстетических потребностей: в общении с искусством, природой; творческом отношении к окружающему миру; самостоятельной практической творческой деятельности;</li> <li>- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;</li> <li>- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;</li> <li>- знать и анализировать собственную художественную</li> </ul>
--	--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>– выполнять передвижения на лыжах</li> </ul>	ответственность за результаты своих действий.	деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств их выражения.
--	---	---	--

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Содержание
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>

		<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
3.	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Организуемые команды и приемы: 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». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p>

	<p><b>На материале раздела «Лыжные гонки»:</b> «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b></p> <p><b>Футбол:</b> остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p><b>Волейбол:</b> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</b></p>
--	--

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Способы физической деятельности	1
3	Физическое совершенствование	96
		102 часа

3 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом</li> </ul>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общению и взаимодействию со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- видеть красоту движений,</li> </ul>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul>



		<p>воздухе).</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью</p>		
2	Способы физкультурной деятельности и	<p>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- 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;</p> <p>-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.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> <p>- вести тетрадь по физической культуре с записями , результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>
3	Физическое совершенствование	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие</p>	<p>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организацию отдыха в процессе её</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>

	<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индиви-дуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> </ul>	<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;</li> </ul>	<p>поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</li> </ul>
--	--	---	---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Содержание
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Легкая атлетика</b> Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.  <b>Лыжные гонки</b> Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием..</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b></p>

		<p><b>Футбол:</b> 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p><b>Волейбол:</b> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</b></p>
--	--	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	7
2	Способы физической деятельности	2
3	Физическое совершенствование	93
		102 часа

4 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>– 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;</li> <li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические</li> </ul>	<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей</li> <li>-сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации,</li> </ul>	<p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</li> <li>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;</li> <li>– 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</li> </ul>

		<p>упражнения, направленные на их развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>так и в конце действия.</p> <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</li> <li>- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> <li>- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру</li> </ul>	<p>людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к оценке своей учебной деятельности;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> </ul> <p>- основы здоровьесберегающего поведения</p> <p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</li> <li>- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</li> <li>- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> </ul>
--	--	--	--	--

			<p>необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <p>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p>	<p>– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</p>
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <p>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>– 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;</p> <p>– 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.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней</p>	<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p>– принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей</p> <p>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</p> <p>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</p> <p>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации,</p>	<p>У ученика будут сформированы:</p> <p>-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>– 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;</p>

		<p>гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p>	<p>так и в конце действий</p> <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <p>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>– формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</p> <p>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</p> <p>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</p> <p>– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</p> <p>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</p> <p>– с учётом целей коммуникации достаточно точно,</p>	<p>– способность к оценке своей учебной деятельности;</p> <p>– установка на здоровый образ жизни;</p> <p>- основы здоровьесберегающего поведения</p> <p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <p>– 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;</p> <p>– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</p> <p>– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</p> <p>– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</p> <p>– установки на</p>
--	--	--	--	--



			<p>последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> </ul> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	<p>здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</p>
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>– выполнять игровые</li> </ul>	<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей</li> <li>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и</li> </ul>	<p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</li> <li>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</li> <li>– 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</li> </ul>

		<p>действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</li> </ul>	<p>вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действий</p> <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</li> <li>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> </ul>	<p>людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к оценке своей учебной деятельности;</li> <li>– установка на здоровый образ жизни;</li> </ul> <p>- основы здоровьесберегающего поведения</p> <p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– выраженной устойчивой мотивации учения;</li> <li>– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</li> <li>– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> </ul>
--	--	---	--	--

			<p>– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</p> <p>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	<p>– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</p>
--	--	--	---	--

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Содержание
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> <b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа

на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции..

#### **Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Подвижная цель».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Куда укачишься за два шага».

#### **На материале спортивных игр:**

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в

		парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».
--	--	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	7
2	Способы физической деятельности	3
3	Физическое совершенствование	92
		102 часа