



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 8 Красноармейского района Волгограда»**

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
Введено в действие приказом директора
МОУ Гимназия № 8 № 526 ОД
от 20 августа 2019 г.
Директор МОУ Гимназия № 8
Л.В. Алещенко



**Рабочая программа
по физической культуре**

уровень образования: **начального общего образования**

уровень обучения: **базовый**

Разработчики программы: **учителя начальных классов**



Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального общего образования и требований к результатам начального общего образования, включённых в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. В программе учтены основные положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования.

Содержание обучения курса «Физическая культура» в начальной школе направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Целью физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

□ *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

□ *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

□ *формирование* общих представлений о развитии физической культуры у народов Древней Руси; разновидностях физических упражнений: общеразвивающих (ОРУ), подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;

□ *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

□ *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности¹.

развитие образного и логического мышления, воображения; формирование предметных умений и навыков, необходимых для успешного решения учебных и практических задач, продолжения образования;

Место курса «Физическая культура» в учебном плане гимназии.

Учебный план гимназии предусматривает обязательное изучение физической культуры на уровне начального общего образования в объёме 405 ч. Из них: в первом классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах по 102 часов в год (по 3 ч в неделю 34 учебные недели).

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

У учащегося будет сформировано:

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (**региональный компонент**);

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Учащийся получит возможность для формирования:

- начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- первоначального представления о знании и незнании;
- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;
- уважения к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательного отношения к людям;
- первичных умений оценки ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

Предметные результаты		Метапредметные результаты
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться	
<p>– формирование первоначальных представлений о значении 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;</p> <p>-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе <u>(региональный компонент)</u>;</p> <p>– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными</p>	<p>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;</p> <p>– излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе <u>(региональный компонент)</u>, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;</p> <p>– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;</p> <p>– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;</p> <p>– оказывать посильную</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; - адекватно воспринимать предложения учителя; - проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности; - осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности; - составлять план действий для решения несложных учебных задач, проговаривая последовательность выполнения действий; выполнять под руководством учителя учебные действия в практической форме; <p>2. Понимать, принимать и сохранять учебную задачу и решать её в сотрудничестве с учителем в коллективной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять под руководством учителя план выполнения учебных заданий, проговаривая последовательность выполнения действий; - соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; - сравнивать различные варианты решения учебной задачи, под руководством учителя осуществлять поиск разных способов решения учебной задачи; - выполнять план действий и проводить пошаговый контроль его выполнения в сотрудничестве с учителем и одноклассниками; - в сотрудничестве с учителем находить несколько способов решения учебной задачи, выбирать наиболее рациональный. <p>3. Понимать, принимать и сохранять различные учебные задачи; осуществлять поиск средств для достижения учебной цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> — находить способ решения учебной задачи и выполнять учебные действия;

<p>мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; – знать подвижные игры родного края (<u>региональный компонент</u>); – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно или под руководством учителя составлять план выполнения учебных заданий, проговаривая последовательность выполнения действий; – определять правильность выполненного задания на основе сравнения с аналогичными предыдущими заданиями, или на основе образцов; – самостоятельно или под руководством учителя находить и сравнивать различные варианты решения учебной задачи. <p>4. Принимать и сохранять учебную задачу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия; - выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме. Обучающийся сможет: - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; - преобразовывать практическую задачу в познавательную; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. <p>Познавательные УУД.</p> <p>1. Умение ориентироваться в информационном материале учебника, осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником;</p> <ul style="list-style-type: none"> - читать простое схематическое изображение; - понимать информацию в знаково-символической форме в простейших случаях, под руководством учителя кодировать информацию (с использованием 2—5 знаков или символов, 1—2 операций); - проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению); - под руководством учителя проводить классификацию изучаемых объектов (проводить разбиение объектов на группы по выделенному основанию); - под руководством учителя проводить аналогию;
---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.); - строить элементарное рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока рассматриваемого вопроса. Обучающийся сможет: - строить небольшие в устной форме (2—3 предложения); - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом; - адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами. <p>2. Умение осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от учителя, взрослых;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные способы кодирования условия текста (схема, таблица, рисунок, краткая запись, диаграмма); - понимать учебную информацию, представленную в знаково-символической форме; - кодировать учебную информацию с помощью схем, рисунков, кратких записей; - выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки (для изученных математических понятий); - проводить аналогию и на её основе строить выводы; - проводить классификацию изучаемых объектов; - строить простые индуктивные и дедуктивные рассуждения; - пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять простой план; - выполнять элементарную поисковую познавательную деятельность на уроках физической культуры. Обучающийся сможет: <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; - определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания; - находить необходимую информацию как в учебнике, так и в справочной или научно-популярной литературе. <p>3. Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником, в справочной литературе и дополнительных источниках, в том числе под руководством учителя, используя возможности Интернет:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использовать различные способы кодирования информации в знаково-символической или графической форме; — проводить сравнение (последовательно по нескольким основаниям, самостоятельно строить выводы на основе сравнения); — осуществлять анализ объекта (по нескольким существенным признакам); — проводить классификацию изучаемых объектов по указанному или самостоятельно выявленному основанию; — выполнять эмпирические обобщения на основе сравнения; — рассуждать по аналогии, проводить аналогии и делать на их основе выводы; — строить индуктивные и дедуктивные рассуждения; — с помощью учителя устанавливать причинно-следственные связи и родовидовые
--	--	--

		<p>отношения между понятиями;</p> <ul style="list-style-type: none"> — под руководством учителя отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем справочников, энциклопедий, научно-популярных книг. <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению нового материала; — совместно с учителем или в групповой работе предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения нового материала; — представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ; — самостоятельно или в сотрудничестве с учителем использовать эвристические приёмы (перебор, метод подбора, классификация, исключение лишнего, метод сравнения, рассуждение по аналогии, перегруппировка слагаемых, метод округления и т. д.). <p>4. 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 Интернета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; - использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные); - строить сообщения в устной и письменной форме; - ориентироваться на разнообразие способов решения поставленных задач; - проводить сравнение классификацию по заданным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; - создавать и преобразовывать модели и схемы для поставленных задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач. <p>Коммуникативные УУД.</p> <p>1. Умение - принимать участие в работе парами и группами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспринимать различные точки зрения;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">- воспринимать мнение других людей о физической культуре;;- понимать необходимость использования правил вежливости;- использовать простые речевые средства;- контролировать свои действия в классе;- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;- совместно со сверстниками определять задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий, проекта;- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;- употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др. <p style="text-align: center;">Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения, выразить свою точку зрения;- следить за действиями других участников учебной деятельности;- строить понятные для партнёра высказывания;- адекватно использовать средства устного общения. <p>2. Умение использовать простые речевые средства для выражения своего мнения;</p> <ul style="list-style-type: none">- участвовать в диалоге, слушать и понимать других;- участвовать в беседах и дискуссиях, различных видах деятельности;- взаимодействовать со сверстниками в группе, коллективе на уроках физической культуры; <p>принимать участие в совместном с одноклассниками решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе.</p> <p style="text-align: center;">Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none">- вести конструктивный диалог с учителем, одноклассниками в ходе решения задачи, выполнения групповой работы;- корректно формулировать свою точку зрения;- строить понятные для собеседника высказывания и аргументировать свою позицию;- излагать свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;- контролировать свои действия в коллективной работе;- наблюдать за действиями других участников в процессе коллективной познавательной деятельности;- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
--	--	---

3. Формирование и развитие активно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач при изучении физической культуры;

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- читать вслух и про себя текст учебника и научно-популярных книг, понимать прочитанное;
- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи, осознавая роль и место результата этой деятельности в общем плане действий.

Обучающийся сможет:

- участвовать в диалоге при обсуждении хода выполнения задания и выработке совместного решения;
- формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- критично относиться к собственному мнению, стремиться рассматривать ситуацию с разных позиций и понимать точку зрения другого человека;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач; стремиться к пониманию позиции другого человека;
- согласовывать свои действия с мнением собеседника или партнёра в решении учебной проблемы;
- приводить необходимые аргументы для обоснования высказанной гипотезы, опровержения ошибочного вывода или решения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

4. Уметь адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

		<ul style="list-style-type: none"> - задавать вопросы; - контролировать действия партнёра; - использовать речь для регуляции своего действия; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
--	--	---

Программа базируется на современных подходах к обучению языку: сознательно-коммуникативном и деятельностном.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности физической культуры:

- **реализацию принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- **реализацию принципа достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- **соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- **расширение межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программы (405 ч. Из них: 1-й класс – 99 ч, 2 – 4-й класс – по 102 ч, формируемая авторами рабочей программы)

Содержание учебного предмета

Основное содержание курса физическая культура определено Федеральным государственным стандартом второго поколения начального общего образования.

Программа состоит из трех разделов:

- **Знания о физической культуре (информационный компонент);**
- **Способы физкультурной деятельности (операциональный компонент);**
- **Физическое совершенствование (мотивационный компонент).**

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта навыки и умения распределяются по соответствующим темам:

- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Легкая атлетика».
- «Подвижные и спортивные игры».

В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В **I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; изучают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх, фитнесе. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В **III классе** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетике, гимнастике и акробатике, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола, фитнесса), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В **IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - это освоение целостных (соревновательных) комбинаций. По разделам «Футбол» и «Баскетбол» - игра по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает

для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Оказанию доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Предметная линия учебников реализуется на основе учебно-методической системы «Перспектива»

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1 класс; 2 класс; 3–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2016.

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2014.

3. *Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

1. Дополнительная литература:

1. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).

2. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – Изд. 4-е, перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Интернет-ресурсы:

Сайт издательства «Просвещение»: www.prosv.ru

Интернет –ресурс УМК «Перспектива»: <http://www.prosv.ru/umk/perspektiva>

Электронная версия газеты «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nsc.1september.ru/index.php>

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru>- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://edu.ru/> - Федеральный образовательный портал «Российское образование»

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://katalog.iot.ru/> Каталог образовательных ресурсов сети Интернет

www.wikipedia.ru Универсальная энциклопедия «Википедия».

www.slovari.ru Электронные словари.

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

2. Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (на каждого ученика).
10. Кольца резиновые и пластмассовые (на каждого ученика).
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
12. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
13. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
14. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

¹ Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. Изд. 4-е, перераб. М.: Просвещение, 2011. С. 98.

² Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. Изд. 4-е, перераб. М.: Просвещение, 2011. С. 101–102.

³ Там же. С. 99.

⁴ Там же. С. 99.

⁵ Материал данного раздела используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала.

⁶ Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. Изд. 4-е, перераб. М.: Просвещение, 2011. С. 104–108.

⁷ Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. Изд. 4-е, перераб. М.: Просвещение, 2011. С. 98–101.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой

тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Форма организации учебных занятий: урок, творческие и практические задания, конференция, стандартизированные устные и письменные работы (опросы), проекты, образовательное путешествие, индивидуальные занятия, само- и взаимооценка, рефлексия, листы продвижения, общественный смотр знаний, тематический зачет, подвижные игры, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Планируемые результаты по окончании 1 класса

Личностные результаты

Ученик научится:

Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»; уважать свою семью, своих родственников, прививать любовь к родителям; освоить роль ученика; формирование интереса (мотивации) к учению; оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

- положительное отношение к учёбе в школе, к предмету физической культурой;
- интерес к урокам физической культуры;
- представление о причинах успеха в учёбе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- осознание сути новой социальной роли ученика: положительное отношение к учебному предмету «Физическая культура», умение отвечать на вопросы учителя (учебника), активно участвовать в беседах и дискуссиях, различных видах деятельности, принимать нормы и правила школьной жизни, ответственно относиться к урокам физической культуры (ежедневно быть готовым к уроку), бережно относиться к учебнику;
- развитие навыков сотрудничества: освоение положительного и позитивного стиля общения со сверстниками и взрослыми в школе и дома; соблюдение элементарных правил работы в группе, проявление доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- элементарные навыки самооценки результатов своей учебной деятельности (начальный этап) и понимание того, что успех в учебной деятельности в значительной мере зависит от самого ученика.

Ученик получит возможность научиться:

- начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- первоначального представления о знании и незнании;
- понимания значения математики в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;

- уважения к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательного отношения к людям;
- первичных умений оценки ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

Предметные результаты		Метапредметные результаты	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
<p>Соблюдать режим дня и личную гигиену; понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения; выполнять организующие команды и приемы; выполнять акробатические упражнения; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.</p>	<p>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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	Регулятивные универсальные учебные действия	
		*удерживать цель деятельности до получения её результата; *анализ достижения цели.	*самостоятельно ставить новые учебные цели задачи.
		Коммуникативные универсальные учебные действия	
		Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; слушать и понимать речь других; участвовать в работе в паре, команде.	*учитывать и координировать отличные от собственных позиции людей; *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы
		Познавательные универсальные учебные действия	
		Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике; сравнить предметы, объекты: находить общее и различие; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков; подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять	осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять

		тему.	сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.
--	--	-------	---

**Тематическое планирование
1 класс, 99 часов**

Тема раздела	Количество часов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры Физические упражнения. 18 часов	5 часов	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия и самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	3 часа	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

		<p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
<p>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>2 часа</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>4 часа</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. -</p>	<p>33 часа</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, упражнений, прыжковых упражнений и техники броска большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при изучении и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>

	<p>прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в</p>

		<p>парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</p>	35 часов	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</p>	5 часов	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Подвижные игры* — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Форма организации учебных занятий: урок, творческие и практические задания, конференция, стандартизированные устные и письменные работы (опросы), проекты, образовательное путешествие, индивидуальные занятия, само- и взаимооценка, рефлексия, листы продвижения, общественный смотр знаний, тематический зачет, подвижные игры, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Планируемые результаты по окончании 2 класса

Личностные результаты

Ученик научится:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Ученик получит возможность научиться:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты		Метапредметные результаты	
Ученик научится	Ученик получит возможность	Ученик научится:	Ученик получит

	научиться		возможность научиться:
<p>– формирование первоначальных представлений о значении 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;</p>	<p>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека; – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;</p>	Регулятивные универсальные учебные действия	
		<p>*планированию пути достижения цели; *установлению целевых приоритетов; * оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).</p>	<p>*учитывать условия выполнения учебной задачи; *выделять альтернативные способы достижения цели; *осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»).</p>
		Коммуникативные универсальные учебные действия	
		<p>*устанавливать и вырабатывать разные точки зрения; *аргументировать свою точку зрения; *задавать вопросы; *осуществлять контроль; *составлять план ответа.</p>	<p>*продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство).</p>
Познавательные универсальные учебные действия			

		<ul style="list-style-type: none"> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. – использовать общие приемы решения поставленных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> – осознанно строить сообщения в устной форме. – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
--	--	---	---

**Тематическое планирование
2 класс (102ч)**

Тема раздела	Количество часов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры Физические упражнения. 18 часов	5 часов	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей физических упражнений.</p>
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия и самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	2 часа	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на</p>

		<p>развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	2 часа	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
Физкультурное совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4 часа	<p>Составлять индивидуальный режим дня</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств.</p>
Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. -	33 часа	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, прыжковых упражнений и техники броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений прыжковых упражнений и</p>

		<p>технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</p>	12 часов	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	38 часов	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>

<p>Подвижные игры.</p>		<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</p>	<p><i>6 часов</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3 класс (102ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; правила и особенности игры в футбол, баскетбол и волейбол; закаливание организма (обливание, душ); измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры у народов Древней Руси.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, «по диагонали», «противоходом», «змейкой», «спиралью».

Акробатические упражнения. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев в группировке; «мост» из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения скакалки. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

Легкая атлетика. Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 × 10 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам; ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам.

Баскетбол: остановка с прыжком с двух шагов; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

Общеразвивающие упражнения⁵ (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)⁶.

Форма организации учебных занятий: урок, творческие и практические задания, конференция, стандартизированные устные и письменные работы (опросы), проекты, образовательное путешествие, индивидуальные занятия, само- и взаимооценка, рефлексия, листы продвижения, общественный смотр знаний, тематический зачет, подвижные игры, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Планируемые результаты по окончании 3 класса

Личностные результаты

Ученик научится:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Ученик получит возможность научиться:

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности.

Предметные результаты		Метапредметные результаты	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
<p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>- изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;</p> <p>- представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);</p> <p>- представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;</p> <p>- представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;</p> <p>- представление о закаливании организма (обливании и душе);</p> <p>- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств;</p> <p>- оказание посильной помощи и моральной</p>	<p>-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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	Регулятивные универсальные учебные действия	
		<p>*умению контроля;</p> <p>*принятию решений в проблемных ситуациях;</p> <p>*оценивать весомость приводимых доказательств и рассуждений (убедительно, ложно, истинно, существенно, не существенно).</p>	<p>*основам саморегуляции;</p> <p>*осуществлению познавательной рефлексии</p>
		Коммуникативные универсальные учебные действия	
		<p>*организовывать деловое сотрудничество;</p> <p>*осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера;</p> <p>*оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета</p>	<p>*вступать в диалог;</p> <p>*в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действий.</p>
		Познавательные универсальные учебные действия	

<p>поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях; - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов⁷. 		<p>обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</p> <p>устанавливать аналогии;</p> <p>владеть рядом общих приемов решения задач.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
--	--	--	---

**Тематическое планирование
3 класс (102ч)**

Тема раздела	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
<p>Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры Физические упражнения. 18 часов</p>	<p>6 часов</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>

		<p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей физических упражнений.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Самостоятельные занятия и самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	3 часа	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	3 часа	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Физкультурное совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	4 часа	<p>Составлять индивидуальный режим дня</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении на развитие физических качеств.</p>
<p>Физкультурное совершенствование.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Лёгкая атлетика. -</p>	33 часа	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, прыжковых упражнений и техники броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и</p>

		<p>технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</p>	12 часов	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная</p>	36 часов	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в</p>

<p>деятельность. Подвижные игры.</p>		<p>подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</p>	<p><i>5 часов</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила безопасности в учебных и спортивных играх. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
4 класс (102ч)**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Основы знаний о физкультурной деятельности.

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования.

Способы самостоятельной деятельности.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений.
Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения:

Прикладно-гимнастические упражнения:

Легкая атлетика.

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры, элементы спортивных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

Обще развивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости, координации, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации, быстроты, выносливости, развитие силовых способностей.

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «**Общеразвивающие упражнения**» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств

Форма организации учебных занятий: урок, творческие и практические задания, конференция, стандартизированные устные и письменные работы (опросы), проекты, образовательное путешествие, индивидуальные занятия, само- и взаимооценка, рефлексия, листы продвижения, общественный смотр знаний, тематический зачет, подвижные игры, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Планируемые результаты по окончании 4 класса

Личностные результаты

Ученик научится:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Ученик получит возможность научиться:

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности.

Предметные результаты		Метапредметные результаты	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
<p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>- изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;</p> <p>- представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);</p> <p>- представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;</p> <p>- представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;</p> <p>- представление о закаливании организма (обливании и душе);</p> <p>- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств;</p> <p>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</p> <p>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;</p> <p>- выполнение технических действий из базовых</p>	<p>-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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	Регулятивные универсальные учебные действия	
		<p>*осуществлению контроля в констатирующей и предвосхищающей позиции;</p> <p>*корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.</p>	<p>*адекватной оценке трудностей;</p> <p>*адекватной оценке своих возможностей</p>
		Коммуникативные универсальные учебные действия	
		<p>*работать в группе;</p> <p>*осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра</p>	<p>- Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижений целей в совместной деятельности. - Осуществлять коммуникативную рефлексию.</p>
		Познавательные универсальные учебные действия	
		<p>обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</p> <p>устанавливать аналогии;</p> <p>владеть рядом общих приемов решения задач.</p>	<p>-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;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические</p>

<p>видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов⁷.</p>			<p>упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
--	--	--	--

Тематическое планирование

Тема раздела	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения. 18 часов</p>	<p>8 часов</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выполнять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений</p>
<p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Самостоятельные занятия и самостоятельные наблюдения за</p>	<p>3 часа</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>

<p>физическим развитием и физической подготовленностью.</p>		
<p>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>3 часа</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>4 часа</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпарно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. -</p>	<p>33 часа</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при изучении и выполнении беговых, прыжковых упражнений и техники броска большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>

		<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений прыжковых упражнений и технику броска большого набивного мяча.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</p>	12 часов	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Физкультурное совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</p>	34 часов	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижных играх в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>

1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

1. Критерии и нормы оценки к различным формам контроля.

Нормативы

1 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места						

(см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места (см)	185-195	140-180	130-140	170-185	140-175	120-130
Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольно-оценочные процедуры

Процедура оценки процедуры	Цель проведения процедуры	Форма процедуры	Дата проведения
Внутренняя оценка			
Стартовая	Процедура оценки готовности к обучению на определенном уровне образования. Выступает как основа (точка отсчёта) для оценки динамики образовательных достижений. Объектом оценки являются: сформированность учебной деятельности, владение универсальными и специфическими для основных учебных предметов познавательными средствами, в том числе: средствами работы с информацией, знако-символическими средствами, логическими операциями. Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебной программы и индивидуализации образовательной деятельности.	Диагностические работы (контрольные работы, тестовые задания, диктанты)	Сентябрь текущего года
Административный внутришкольный мониторинг образовательных достижений; стандартизированные комплексные работы для оценки сформированности метапредметных результатов	Реализация комплекса мер, направленных на систематическое обновление содержания общего образования на основе результатов мониторинговых исследований, изменений запросов участников образовательных отношений, ориентированности на применение знаний, умений и навыков в реальных жизненных условиях. Оценка сформированности метапредметных умений: читательской грамотности (умений читать и понимать различные тексты; работать с информацией, представленной в различной форме; использовать полученную информацию для решения различных проблем).		Согласно плану внутришкольного контроля; октябрь апрель текущего года
Текущая оценка	Процедура оценки индивидуального продвижения в освоении программы учебного предмета. Объектом текущей оценки являются тематические планируемые результаты, этапы освоения которых зафиксированы в тематическом планировании. Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации образовательной деятельности.		Согласно рабочим программам
Тематическая оценка	Процедура оценки уровня достижения тематических планируемых результатов по предмету, которые фиксируются в учебных методических комплектах, рекомендованных Министерством образования и науки РФ. Тематическая оценка может вестись как в ходе изучения темы, так и в конце её изучения. Результаты тематической оценки являются основанием для коррекции образовательной деятельности и её индивидуализации		
Портфолио	Процедура оценки динамики учебной и творческой активности учащегося, направленности, широты или избирательности		

Промежуточная аттестация	Установление фактического уровня освоения общеобразовательной программы по отдельному учебному предмету и соотнесение этого уровня с требованиями ФГОС.	Диагностические работы (контрольные работы, многоаспектный анализ текста)	Май текущего года
Итоговый индивидуальный проект	Сформированность универсальных учебных действий и основ культуры исследовательской и проектной деятельности в связи друг с другом и с содержанием учебных предметов как на уроках, так и во внеурочной среде.	Защита проекта	Апрель – май текущего учебного года
Государственная итоговая аттестация	Оценка степени и уровня освоения образовательной программы	ВПР	Согласно расписанию, установленном у Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки
Национальные исследования качества образования (НИКО)	Анализ текущего состояния системы образования и формирования программы ее развития; мониторинг качества образования	Тестовые задания	
Всероссийские проверочные работы (ВПР)		Проверочные работы	
Мониторинг реализации национальной стратегии действий в интересах детей		Диагностические работы	