

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Татарская гимназия имени Р.Ш. Фардиева»  
Заинского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Ю.Е./Горшкова Ю.Е./  
Протокол № 1  
от «23» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
МБОУ «Татарская гимназия  
имени Р.Ш. Фардиева»  
Л.И./Жайляева Л.И./  
от «25» августа 2021г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «Татарская гимназия  
имени Р.Ш. Фардиева»  
Л.С.Ахметзянов/Л.С. Ахметзянов/  
Приказ № 144  
от «31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
1-4 КЛАСС**

Составители: Черкасова Ф.Ш., Магдиев А.Р.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2021 г.

г. Заинск  
2021год

## 1класс Планируемые результаты изучения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты.
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	<p>- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>	<p>Познавательные умения: -выделение и формулирование учебной цели. Регулятивные умения: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммуникативные умения: — адекватно использовать речевые средства при работе в группе; — умение слушать и понимать других, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p>	<p>— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <p>— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения;</p> <p>-воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью, как своему, так и других людей.</p>
Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)	<p>(в</p> <p>-составлять режим дня, выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>-формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями</p>	<p>Регулятивные УУД: -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные УУД : - добывать новые знания находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную</p>	<p>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>

	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			
		<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;</p>	<p>на уроке.</p> <p>Коммуникативные УУД: - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	<p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.</li> </ul>
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность	-овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия,	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Познавательные УУД - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</li> </ul>	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Знания о физической культуре.	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями .традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы ,быстроты ,выносливости ,гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физической деятельности.</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>

	<p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног .Проплытие учебных дистанции :произвольным способом.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (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).</p>
--	---

#### Тематические планирование

№п/п	Название разделов, тем уроков	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Легкая атлетика, Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	23
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой	3
4.	Мини- футбол. Баскетбол ,футбол .Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.	21
5.	Подвижные игры	11
6.	Гимнастика. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	18
7.	Лыжные гонки	18
8	плавание	3
		Итого 99 часов

## 2 класс Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты.
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
«Знания о физической культуре» (в процессе уроков)	- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	Познавательные умения: -выделение и формулирование учебной цели. Регулятивные умения: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммуникативные умения: — адекватно использовать речевые средства при работе в группе; — умение слушать и понимать других, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.	- 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 формирование личностного смысла учения; -воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью, как своему, так и других людей.
«Способы физкультурной деятельности» (в процессе уроков)	-составлять режим дня, выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития	-формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	Регулятивные УУД: -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные УУД : - добывать новые знания находить ответы на вопросы,	- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

	основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		используя свой жизненный опыт и ин-формацию, полученную на уроке. Коммуникативные УУД: - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность	-овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия,	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные УУД: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные УУД - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли Коммуникативные УУД: - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность	-овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия,	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные УУД: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные УУД - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли Коммуникативные УУД: - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Содержание учебного предмета	
Название раздела	Содержание
Знания о физической культуре.	<p>История возникновения физической культуры и первых соревнований. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</p> <p>Физическая культура. Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровне развития основных физических качеств.</p> <p>Из истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновении первых спортивных соревнований; Появление мяча, упражнений и игр с мячом,</p> <p>Организация здорового образа жизни</p> <p>Физическая упражнения: Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>
Способы физической деятельности Физическое совершенствование	<p>Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развитие мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме оздоровительного дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах) . Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Закаливание. Профилактика нарушений зрения.</p> <p>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Оценка правильности осанки.</p> <p>. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток,, занятия по профилактике и коррекции нарушении осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для расслабления мышц, физкультминуток, профилактики нарушения зрения, осанки, плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы . Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!» ; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» , «противоходом» .</p> <p>Акробатические упражнения. Из положения лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) ; кувырок вперёд в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад в группировке.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера, Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с занавесом одной или двумя ногами.</p> <p>Лёгкая атлетика. Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 х 10 м.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180 гр. И 360 гр; прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положение стоя и в седе.</p> <p>Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность. (беговые прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и строевые приёмы.</p>

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах: по переменным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горки; подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой» ;торможение «плугом». (лыжные ходы, повороты).

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики : игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу. Ловкость и координацию. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Лёгкая атлетика: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Лыжная подготовкаа : эстафета в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол : остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналу, с обводкой стоек. Игры «метко в цель», «бросок ногой».

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и последующей передачей и броском.

Волейбол: нижняя подача, подбрасывание мяча на определённую высоту и бросок мяча на заданное расстояние. (на свежем воздухе и в помещении).

Национально-региональный компонент

Включён в содержание учебного предмета, реализация осуществляется при прохождении тем: «Подвижные игры».

Общеразвивающие упражнения\* (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)\*\*.

История плавания. Правила поведения на воде. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Какие бывают игры на воде.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

#### Тематические планирование

№п/п	Название разделов ,тем уроков	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Организация здорового образа жизни	3
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
5	Лёгкая атлетика	22
6	Гимнастика с основами акробатики	18
7	Лыжная подготовка	19
8	Спортивные игры	32
		Итого 102

### 3 класс планируемые результаты освоения учебного предмета

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания физической культуры	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические</li> </ul>	<p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– учитывать установленные правила планирования и контроле способа решения;</li> <li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– различать способ и результат действия;</li> <li>– вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.</li> </ul>	<p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</li> <li>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</li> <li>– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li> <li>– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требований конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей,</li> </ul>

	<p>упражнения, направленные на их развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>– преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</li> <li>– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul> <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;</li> <li>– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> </ul>	<p>родителей и других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к оценке своей учебной деятельности;</li> <li>– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</li> <li>– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</li> <li>– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</li> <li>– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;</li> <li>– установка на здоровый образ жизни;</li> <li>– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам</li> </ul>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом</li> </ul>	

	<p>воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</li> <li>– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов;</li> <li>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</li> <li>– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li> <li>– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</li> <li>– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</li> <li>– устанавливать аналогии;</li> <li>– владеть рядом общих приемов решения задач.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li> <li>– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы</li> </ul>	<p>природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой отечественной художественной культурой.</li> </ul> <p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</li> <li>– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</li> <li>– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</li> <li>– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</li> <li>– положительной адекватной дифференцированной</li> </ul>
--	---	--	---

3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Ученик получит возможность научиться:</li> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> </ul>	<p>для решения задач;</p> <p>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</p> <p>– осуществлять сравнение, серию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <p>Ученик научится:</p> <p>– 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;</p> <p>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <p>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p>	<p>самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</p> <p>– компетентности в реализации осно в гражданской идентичности в поступках и деятельности;</p> <p>– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</p> <p>– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;</p> <p>– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</p> <p>– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражющихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их</p>
---	------------------------------	--	---	---

			благополучия.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</li> </ul>	<p>–формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>–договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>–строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</p> <p>–задавать вопросы;</p> <p>–контролировать действия партнера;</p> <p>–использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>–адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>–учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</p> <p>–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</p> <p>–понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</p> <p>–аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</p> <p>–продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</p> <p>–с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</p> <p>–задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.</p>	

<p>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>-владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия,</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД</b> - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>
--	--	--	--

## Содержание учебного предмета

<b>Название раздела</b>	<b>Содержание</b>
Знания о физической культуре.	<p>Особенности физической культуры разных народов. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</p> <p>Организация здорового образа жизни</p> <p>Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Закаливание. Профилактика нарушений зрения.</p> <p>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Оценка правильности осанки.</p>
Физкультурно – оздоровительная деятельность	<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для расслабления мышц, физкультминуток, профилактики нарушения зрения, осанки, плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Лёгкая атлетика (беговые прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и строевые приёмы. Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты).</p> <p>Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении).</p> <p>Национально-региональный компонент</p> <p>Включён в содержание учебного предмета, реализация осуществляется при прохождении тем: «Подвижные игры».</p>

### Тематическое планирование

№п/п	Название разделов, тем уроков	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Организация здорового образа жизни	3
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
6.	Лёгкая атлетика	22
7.	Гимнастика с основами акробатики	18
8	Лыжная подготовка	19
	Спортивные игры	Итого 102 часов

#### 4 класс Планируемые результаты освоения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты.
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать о закаливании организма, находить связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, объяснить, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом. Значение физической подготовки и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма: организация мест занятий ,подбор одежды, обуви и инвентаря.	Составления режима дня. 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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Познавательные умения: - выделение и формулирование учебной цели. Регулятивные умения: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Коммуникативные умения: — адекватно использовать речевые средства при работе в группе; — умение слушать и понимать других, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; — формированиеуважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; — развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; — воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять режим дня, выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</li> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</li> </ul>
Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способам и особенностям движений и передвижений человека;</li> <li>- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</li> <li>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>и направленности воздействия на организм;</li> <li>- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимися направлением</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ,</li> </ul>	<p>планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p>	<p>движения, из разных и.п ;челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Низкий старт; финиширование; стартовое ускорение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Прыжковые упражнения: прыжок в высоту и в длину с разбега способом «перешагивание».</li> <li>-Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.</li> <li>-Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность</li> </ul> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще-развивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способам и особенностям движений и передвижений человека;</li> <li>выполнять дыхательные упражнения при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и правильно выполнять комплексы утренней</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умения принимать и сохранять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявлять положительные</li> </ul>
		<p>гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие</p>	<p>учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-качества личности и управлять своими эмоциями в различных</li> </ul>

	<p>выполнении физических упражнений; - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; - соблюдать технику безопасности при выполнении заданий</li> </ul>	<p>координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>-организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</li> </ul>	<p>планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</li> <li>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще-развивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</li> </ul>	<p>(нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>—оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы при занятиях гимнастикой с основами акробатики.</li> </ul>
Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча через волейбольную сетку различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять и правильно выполнять обще-развивающие упражнения, комплексы, направленные на развитие ног и рук, силы тела, на формирование правильной осанки;</li> <li>- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью,</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать своё поведение.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты.</li> </ul>

	ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.	контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям.	комплексов обще-развивающих упражнений Коммуникативные УУД: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении подвижных игр	
Лыжная подготовка	- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лужах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на	- составлять и правильно выполнять обще-развивающие упражнения для подготовки к ходьбе на лыжах, комплексы, направленные на развитие ног и рук, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Регулятивные УУД: - принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать своё поведение. Познавательные УУД: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое	- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности, осознание личностного смысла учения; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со
	плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуёлочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом».		отношение к выполнению комплексов обще-развивающих упражнений Коммуникативные УУД: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении подвижных игр, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты.

Плавание	<p>-выполнять разминку перед входом в воду, -ходить в воду, погружаться в воду с закрытыми глазами и открытыми, выполнять игровые упражнения. лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Скольжение на спине, руки вдоль туловища; попеременное выполнение гребка правой и левой рукой; плавание кролем на спине; игры в воде: «Водолазы», «Торпеды».</p>	<p>-осуществлять здоровьесберегающую жизнедеятельность, составлять и правильно применять упражнения, которые помогут контролировать здоровье, при занятиях в воде.</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> - принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать своё поведение, определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные УУД:</b> -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий на воде; <b>Коммуникативные УУД:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении подвижных игр</p>	<p>- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
----------	---	--	---	---

## Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание
Знания о физической культуре.	<p><b>Физическая культура.</b> Значение физической подготовки и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма: организация мест занятий ,подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований .Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии.</p> <p><b>Физические упражнения.</b></p> <p>Физическая упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся и основные правила ее регулировки. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости , гибкости и равновесия.</p> <p><b>Физическая нагрузка и ее влияние на повышения частоты сердечных сокращений</b></p> <p><b>Способы физической деятельности</b></p> <p>Самостоятельные занятия. Составления режима дня. 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.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физкультурно оздоровительная деятельность –	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Различные построения и перестроения. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение простейших акробатических комбинаций. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через гимнастического козла;; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания , переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке..</p> <p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимися направлением движения, из разных и.п ;челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Низкий старт; финиширование; стартовое ускорение.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту и в длину с разбега способом «перешагивание».</p>

Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.  
 Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность  
 Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом.  
 Плавание. Подводящие упражнения :вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Скользжение на спине, руки вдоль туловища; попеременное выполнение гребка правой и левой рукой; плавание кролем на спине; игры в воде: «Водолазы», «Торпеды».  
 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. упражнения на выносливость и координацию.  
 На материале спортивных игр:  
 Футбол: командные действия игроков, игра в футбол. удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  
 Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. командные действия игроков, игра в баскетбол.  
 Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры на материала волейбола. Подвижные игры разных народов.  
 передачи мяча в парах, игра «Пионербол».  
 Общеразвивающие упражнения\* (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости)

#### Тематические планирование

№п/п	Название разделов, тем уроков	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика, Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	26
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой	
4.	Мини- футбол. Баскетбол ,футбол, волейбол .Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.	24
5.	Подвижные игры	9
6.	Гимнастика. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	19
7.	Лыжные гонки	18
8	плавание	3
		Итого 102часов