
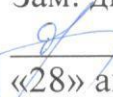



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 8 имени Героя Советского Союза Н. А. Козлова»
городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО
учителей
начальных классов
Протокол № 5
от «29» мая 2018г.
Председатель МО
 /О.В. Матвеева

Согласовано
Зам. директора по НМР
 /О.А. Гнутова
«28» августа 2018 г.

Утверждено
Директор
 /А.М. Сажнов/
Приказ № 140/Уч
от «29» августа 2018 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов**

Составители:
коллектив учителей
начальных классов
МБОУ Школа №8 г.о. Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии
- с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями 2015 года;

- с ООП НОО МБОУ Школа №8 г.о. Самара;

- на основе авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016

Учебники:

- Лях В.И. Физическая культура, 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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 принципов «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 метапредметных 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.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", «Лыжная подготовка», часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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 ч в неделю):

- в 1 классе – 99 часов,
- во 2 классе – 102 часа,
- в 3 классе – 102 часа,
- в 4 классе – 102 часа.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета 1 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы 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 языке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и 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;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *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 сравнение, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов г.о. Самары и Самарской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения г.о. Самары и Самарской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- организовывать занятия с играми народов Поволжья в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

2 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- *внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;*
- *широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;*
- *учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;*
- *ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *способность к оценке своей учебной деятельности;*
- *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,*
- *ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;*
- *знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;*
- *установка на здоровый образ жизни;*
- *чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.*

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– 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 недостающий компонент;

– строить логические рассуждения;

– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– 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 партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Самарской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Самарской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- организовывать занятия с играми народов Поволжья в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

– соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

– отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять обще-развивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

3 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

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

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

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

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

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– 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;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности или не успешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– 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;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

– 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 оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– 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;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия текстов;

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из части;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– 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 сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии.

– строить логические рассуждения;

– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– 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 партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминутки;

- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Самары и Самарской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Самары и Самарской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- знать спортивные школы г.о. Самара;
- организовывать занятия с играми народов Поволжья в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Поволжья в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями обще-развивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
 - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять обще-развивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
 - выполнять обще-развивающие упражнения с предметами на месте и в движении;
- Обучающийся получит возможность научиться:***
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
 - *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
 - *играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам*
 - *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

4 класс

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- 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;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *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;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *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 оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать связи в изучаемом ;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернета;*
- *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 сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логические рассуждения;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток ;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

– ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

– знать известных спортсменов и тренеров Самарской области по различным видам спорта;

– знать спортивные сооружения Самарской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);

– знать спортивные школы Самарской области;

– организовывать занятия с играми народов Поволжья в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

– планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

– соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры народов Поволжья в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями обще-развивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в приседе, с

различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять обще-развивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

– выполнять обще-развивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

II. Содержание учебного предмета

1 класс

Легкая атлетика. Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция». Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди». Ходьба и бег. Бег с ускорением. Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Прыжки. Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры». Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

Подвижные игры. Подвижные игры. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!». Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. Подвижные игры. Игра «Метко в цель». Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов». Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки». Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит». Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Подвижные игры. Игра «Капитаны». Подвижные игры. Игра «Два мороза». Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки». Подвижные игры. «Зайцы в огороде». Подвижные игры. Игра «Лисы и куры». Подвижные игры. Игра «Точный расчет». Подвижные игры. Игра «Удочка». Эстафеты. Подвижные игры. Игра. Эстафеты.

Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. Строевые упражнения. Перекаты. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.

Игра «Совушка». Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической стенке. Перелезть через коня. Лазание по канату. Перелезть через коня. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Перелезть через препятствия.

Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Третий лишний». Равномерный бег. Эстафеты. Подвижная игра «День и ночь». Подвижная игра «Птицы и буря». Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Третий лишний». Равномерный бег. Эстафеты. Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Равномерный бег. Эстафеты. Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье». Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».

Подвижные игры на основе баскетбола. ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Бросок мяча. Эстафеты с мячами. Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь». Прыжок в длину с места. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. Метание набивного мяча из разных положений. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Соревнование по метанию мяча.

2 класс

Знания о физической культуре. Организационно - методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы её измерения.

Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10 м. Техника метания мешочка на дальность. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий.

Усложнённая полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперёд. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами - хопами. Прыжки на мячах – хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

Подвижные игры. Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи – вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на координацию движений. Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперёд. Кувырок вперёд с трёх шагов. Кувырок вперёд с разбега. Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд. Стойка на лопатках, мост. Стойка на лопатках, мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезть по гимнастической стенке. Различные виды перелазаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.

3 класс

Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Бег на результат (30, 60 м). Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.

Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Бег по пересеченной местности. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км. Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Кросс (1 км).

Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Мост положение лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост положение лежа на спине. Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Опорный

прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезть через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезть через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».

Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой,

в движении шагом. Игра «Мяч среднему» Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.

Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Ходьба через несколько препятствий. Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Ходьба через несколько препятствий. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с

места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.

4 класс

Легкая атлетика

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3x10м. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание в цель. Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка». Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр. Игра «Третий лишний». Игра «Волк во рву». Игра «Кто быстрее».

Кроссовая подготовка

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000м. Т.Б. Бег на выносливость 1000м. Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Т.Б. Бег на выносливость 1000м.

Спортивные игры (футбол)

Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Т.Б.Удар по катящемуся мячу.

Гимнастика с основами акробатики

Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись». Строевые упражнения. Игра «Проверь себя». Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Перекаты в группировке. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки». Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Закрепление. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игра «Не урони мешочек». Игра «Бой петухов». Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. Игра «Змейка». Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игра «Не урони мешочек». Игра «Альпинисты». Игра «Через холодный ручей». Игра «Пройди бесшумно». Игра «Смена мест».

Спортивные игры (баскетбол)

Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Передвижения, остановки, повороты с мячом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

III. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Примечание
1.	Легкая атлетика	11	
2.	Подвижные игры	20	
3.	Гимнастика	17	
4.	Кроссовая подготовка	19	
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22	
6.	Легкая атлетика	10	
Итого		99	

2 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Примечание
1.	Знания о физической культуре	4	
2.	Лёгкая атлетика	32	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	35	
4.	Подвижные игры	31	
Итого		102	

3 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Примечание
1.	Легкая атлетика	11	
2.	Кроссовая подготовка	14	
3.	Гимнастика	18	
4.	Подвижные игры	27	
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	15	
6.	Кроссовая подготовка	7	
7.	Легкая атлетика	10	
Итого		102	

4 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Примечание
1.	Легкая атлетика	21	
2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7	
3.	Кроссовая подготовка	21	
4.	Спортивные игры (футбол)	2	

5.	Гимнастика с основами акробатики	18	
6.	Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики	11	
7.	Спортивные игры (баскетбол)	22	
Итого		102	