

Извлечение из  
Основной образовательной программы  
основного общего образования,  
утверждённой приказом № 130 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для учащихся 2-4 классов  
МКОУ «СОШ №3» с. п. Малка  
на 2022-2023 учебный год

**2022год**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2-4 классов разработана на основании:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089;

Содержание рабочей программы составлено на основе УМК «Физическая культура» 1-4 классы, под редакцией В.И.Ляха. Издательство «Просвещение»,2018 год.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю(68 ч. год)

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

### Личностные результаты:

#### Ученик научится

Будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

#### Ученик получит возможность научиться

##### Получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные результаты:

##### Ученик научится

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

##### Ученик получит возможность научиться

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

#### Познавательные результаты:

##### Ученик научится

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

##### Ученик получит возможность научиться

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные результаты:****Ученик научится**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.

**Ученик получит возможность научиться**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Предметные результаты:****Ученик научится**

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры.

**Ученик получит возможность научиться**

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета /к концу 3 класса/**

**Личностные результаты:****Ученик научится****Будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта

**Ученик получит возможность научиться****Получат возможность для формирования:**

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- - самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

**Метапредметные результаты:****Регулятивные результаты:****Ученик научится**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)

**Ученик получит возможность научиться**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия)

**Познавательные результаты:****Ученик научится**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Ученик получит возможность научиться**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

#### **Коммуникативные результаты:**

##### **Ученик научится**

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

##### **Ученик получит возможность научиться**

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр.

#### **Предметные результаты:**

##### **Ученик научится**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- - понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- - выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

##### **Ученик получит возможность научиться**

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета /к концу 4 класса/**

#### **Личностные результаты:**

##### **Ученик научится**

##### **Будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и

спорта;

- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

**Ученик получит возможность научиться**

**Получат возможность для формирования:**

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные результаты:**

**Ученик научится**

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

**Ученик получит возможность научиться**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Познавательные результаты:**

**Ученик научится**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

**Ученик получит возможность научиться**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные результаты:**

#### **Ученик научится**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

#### **Ученик получит возможность научиться**

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м, на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.

#### **Ученик получит возможность научиться**

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

	«Ученик научится»	«Ученик получит возможность»
--	-------------------	------------------------------



		научиться»
Личностные	<p>Будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительное отношение к урокам физической культуры;</li> <li>- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;</li> <li>- мотивация к выполнению закаливающих процедур.</li> </ul>	<p>Получат возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;</li> <li>- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;</li> <li>- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.</li> </ul>
Метапредметные		
- регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать цель выполняемых действий;</li> <li>- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;</li> <li>- адекватно оценивать правильность выполнения задания;</li> <li>- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;</li> <li>- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);</li> <li>- вносить коррективы в свою работу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;</li> <li>- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;</li> <li>- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>- координировать взаимодействие с партнёрами в игре.</li> </ul>
- познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;</li> <li>- различать, группировать подвижные и спортивные игры;</li> <li>- характеризовать основные физические качества;</li> <li>- группировать игры по видам спорта;</li> <li>- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;</li> <li>- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;</li> <li>- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;</li> <li>- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</li> </ul>
- коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнению физических упражнений;</li> <li>- понимать действия партнёра в игровой ситуации.</li> </ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;</li> <li>- называть меры по профилактике нарушений осанки;</li> <li>- определять способы закаливания;</li> <li>- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять различные виды ходьбы;</li> <li>- выполнять различные виды бега;</li> <li>- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;</li> <li>- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;</li> <li>- выполнять кувырок вперёд;</li> <li>- выполнять стойку на лопатках;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;</li> <li>- выполнять танцевальные шаги;</li> <li>- играть в подвижные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;</li> <li>- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;</li> <li>- определить влияние закаливания на организм человека;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;</li> <li>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>

**/к концу 3 класса/**

	«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
--	-------------------	--

Личностные	<p>Будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;</li> <li>- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;</li> <li>- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;</li> <li>- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.</li> </ul>	<p>Получат возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимания ценности человеческой жизни;</li> <li>- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;</li> <li>- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;</li> <li>- самостоятельности в выполнении личной гигиены;</li> <li>- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);</li> </ul>
Метапредметные		
- регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;</li> <li>- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;</li> <li>- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> <li>- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;</li> <li>- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)</li> </ul>
- познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить нужную информацию, используя словарь учебника,</li> </ul>

	<p>справочные материалы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;</li> <li>- различать виды физических упражнений, виды спорта;</li> <li>- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;</li> <li>- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;</li> <li>- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</li> </ul>	<p>дополнительную познавательную литературу справочного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;</li> <li>- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;</li> <li>- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;</li> <li>- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.</li> </ul>
- коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;</li> <li>- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;</li> <li>- понимать действия партнёра в игровой ситуации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;</li> <li>- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр.</li> </ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;</li> <li>- понимать значение физической подготовки;</li> <li>- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;</li> <li>- выполнять соревновательные упражнения;</li> <li>- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;</li> <li>- выполнять строевые</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;</li> <li>- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;</li> <li>- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;</li> <li>- понимать влияние закаливания на организм человека;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять комбинации из</li> </ul>

	упражнения; - выполнять различные виды ходьбы и бега; - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	элементов акробатики; - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
--	--	--

## /к концу 4 класса/

	«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
Личностные	Будут сформированы: - уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; - понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического); - понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; - уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта; - самостоятельность в выполнении личной гигиены; - понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);	Получат возможность для формирования: - мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - стремления к совершенствованию физического развития; - саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
Метапредметные		
- регулятивные	- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; - планировать свои действия во	- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; - осмысленно выбирать способы и приёмы действий

	<p>время подвижных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;</li> <li>- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);</li> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.</li> </ul>	<p>при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>
- познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;</li> <li>- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;</li> <li>- различать виды упражнений, виды спорта;</li> <li>- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;</li> <li>- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;</li> <li>- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;</li> <li>- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;</li> <li>- сопоставлять физическую культуру и спорт;</li> <li>- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;</li> <li>- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.</li> </ul>
- коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;</li> <li>- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;</li> <li>- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</li> </ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;</li> <li>- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;</li> <li>- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;</li> <li>- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;</li> <li>- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;</li> <li>- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м, на дальность;</li> <li>- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;</li> <li>- называть нетрадиционные виды гимнастики;</li> <li>- определять способы регулирования физической нагрузки;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять комбинации из элементов акробатики;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;</li> <li>- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.</li> </ul>

### III. Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Сроки прохождения	В том числе	
				Тесты	Зачеты
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	в течение уч. года	-	-
2	Легкоатлетические упражнения	20	I, IV четверть	4	6
3	Гимнастика с основами акробатики	14	II четверть	4	2
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	26	III, IV четверти	-	2
5	Кроссовая подготовка	8	I четверть	3	1
6	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы	в течение уч. года	-	-
	Итого	68		11	11

### 3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Сроки прохождения	В том числе	
				Тесты	Зачеты
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	в течение уч. года	-	-
2	Легкоатлетические упражнения	20	I, IV четверть	4	6
3	Гимнастика с основами акробатики	14	II четверть	4	3
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	26	III, IV четверти	-	2
5	Кроссовая подготовка	8	I четверть	3	1
6	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы	в течение уч. года	-	-
	Итого	68		11	12

### 4 класс

№	Наименование раздела	Кол-во	Сроки	В том числе
---	----------------------	--------	-------	-------------



п/п		часов	прохождения	Тесты	Зачеты
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	в течение уч. года	-	-
2	Легкоатлетические упражнения	20	I, IV четверть	4	6
3	Гимнастика с основами акробатики	14	II четверть	4	3
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	26	III, IV четверти	-	2
5	Кроссовая подготовка	8	I четверть	3	1
6	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы	в течение уч. года	-	-
	Итого	68		11	12