Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

 средняя общеобразовательная школа № 22

 сельского поселения «Поселок Этыркэн»

 Верхнебуреинского муниципального района

 Хабаровского края

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

на ШМО зам директора по УВР директор МКОУ СОШ№22

протокол №\_\_ Гнездюкова С.И. Голобоков М.Г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_2013г. от «\_\_»\_\_\_\_\_2013г. от «\_\_»\_\_\_\_\_2013г.

 Рабочая программа по предметной линии:

 **физическая культура.**

 УМК «Гармония».

 Выполнил: Голобокова О.Н.

 2013-2017г.

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования А.П.Матвеев.

 При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с обще -развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества , осваиваются определенные двигательные действия , активно развивается мышление , творчество и самостоятельность .

 **ЦЕЛЬ:**

**-** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни , развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности .

 **ЗАДАЧИ:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм ,физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта ;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физического развития и физической подготовленности .

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА .**

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

 **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .**

 В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры выделяется 270 часов.

 1 класс – 66 часов (2 часа в неделю)

 2, 3, 4 класс – по 68 часов ( 2 часа в неделю).

 **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

 **Личностные результаты:**

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

 **Метапредметные результаты :**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;
* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений , выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека ;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека ;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела ), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдений требований техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении О.Р.У;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных услових .

 **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПУСКНИКА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**Раздел : «Знания о физической культуре».**

 Выпускник научится :

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания , прогулок , игр на свежем воздухе ;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие ;
* характеризовать основные физические качества и различать их между собой ;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий .

*Выпускник получит возможность научиться :*

* *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 в зависимости от индивидуальных особенностей , показателей здоровья,* физического развития .

**Раздел : « Способы физкультурной деятельности».**

Выпускник научится :

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки ;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования , соблюдать правила взаимодействия с игроками ;
* измерять показатели физического развития и физической подготовленности , вести наблюдения за их динамикой ,

 *Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь с записями режима дня , комплексов утренней гимнастики , результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и подготовленности ;*
* *целенаправленно отбирать упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств ;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах .*

**Раздел: «Физическое совершенствование»**

 Выпускник научится :

 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки , на развитие физических качеств , оценивать
 величину нагрузки по частоте пульса ;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики развития основных физических качеств ;
 - выполнять строевые команды и приёмы ;

 - выполнять акробатические упражнения , гимнастические упражнения на спортивных снарядах ;

 - выполнять легкоатлетические упражнения ;

 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности .

 *Выпускник получит возможность научиться :*

 *- сохранять правильную осанку , оптимальное телосложение ;*

 *- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

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

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|  | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокогоСтарта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

2 класс

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

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|  | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|  | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе (кол-во раз)Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м (с) | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

 **Система оценки достижения планируемых результатов**

Итоговая оценка достижения выпускниками планируемых результатов по физической культуре имеет ряд особенностей ,

 вытекающих из общих подходов к системе оценивания достижений .

 - оценивание носит сквозной (накопительный) характер и осуществляется в ходе текущих и тематических проверок;

 - использование накопленной оценки позволяет отразить динамику индивидуальных достижений , их продвижение , позволяет

 наглядно увидеть успешность гармоничного физического развития, физической подготовленности и укрепления здоровья;

 - оценивается подготовки учащихся, проводится по разделам «Знания о физической культуре», «Способы двигательной

 деятельности» , «Физическое совершенство»;

 - для оценивания достижения планируемых результатов используются задания базового и повышенного уровней сложности. Выпол-

 нение таких заданий дают учащимся возможность проявлять познавательную активность в области знаний о природе ( медико –

 биологические основы) , о человеке (психолого – педагогические основы деятельности ) об обществе ( историко – социологические

 основы деятельности );

 - система оценивания строится из эмоционального отклика ученика на занятия физическими упражнениями, участие в подвижных

 играх и формах активного отдыха;

 - решение о достижении учащимися планируемых результатов принимается на основе суммирования результатов итоговой работы,

 выполнения каждым выпускником, и накопленной в течение года оценки различных учебных достижений.

 **Формы работы :**

 - работа в парах

 - работа в группах

 - дифференцированный подход к учащимся

 - учебные занятия

 - консультационные занятия

 - переходы между разными образовательными пространствами

 - построение учебных диалогов

 **МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

 **Библиотечный фонд ( книгопечатная продукция):**

 - дидактические карточки

 - образовательные программы

 - учебно–методические пособия и рекомендации

 - журнал «Физическая культура», «Спорт в школе» .

 **Печатные пособия :**

 - таблицы , схемы ( в соответствии с программой обучения).

 **Технические средства обучения :**

- музыкальный центр ,магнитофон , аудиозаписи .

 **Учебно- практическое оборудование :**

 - бревно напольное (3м)

 - козёл гимнастический

 - стенка, перекладина ,скамейка гимнастическая

 - мячи: набивной 1 и 2 кг , мяч теннисный , мяч малой , мячи баскетбольные ,волейбольные ,футбольные

 - палки гимнастические

 - скакалки детские

 - мат гимнастический

 - коврики: гимнастические, массажные

 - обручи пластиковые, кегли

 - стойка для прыжков в высоту

 - флажки, дорожка разметочная для прыжков , рулетка

 - щит баскетбольный

 - сетка волейбольная

 - аптечка

 **Игры и игрушки :**

 - сетка , стол и ракетка для игры в теннис

 - футбол

 - шахматы

 - шашки

 - контейнер с комплектом игрового инвентаря .

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (270ч.)**

**Знания о физической культуре ( 12ч.)**

 **Физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **1 класс ( 3ч.)** |  **2 класс (3ч.)** |  **3 класс (3ч.)** |  **4 класс (3ч.)** |
| Понятие о физической культуре . - Занятие физическими упражнениями по укреплению здоровья человека . - Ходьба , бег , прыжки , лазание , ползание , как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями , организация мест занятий , подбор одежды и обуви . | Понятие о физической культуре . - Занятие физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.- Ходьба ,бег , прыжки, лазание , ползание , как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями , организация мест занятий , подбор одежды и обуви. | Занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. | Занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. |

**Из истории физической культуры.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возникновение первых соревнований , особенности физической культуры разных народов . Её связь с природными физически-ми особенностями , традициями и обычаями народа. | Возникновение первых соревнований , особенности физической культуры разных народов . Её связь с природными физически-ми особенностями , традициями и обычаями народа . | Занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. | История возникновения первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов и её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями. |

**Физические упражнения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Представление о физических упражнениях.- Характеристика основных физических качеств : силы, быстроты , выносливости , гибкости и равновесия . | Представление о физических упражнениях .- Характеристика основных физических качеств : силы , быстроты, выносливости, гибкости и равновесия . | Занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений |

**Способы физкультурной деятельности. (12ч.)**

 **(3ч.) (3ч.) (3ч.) (3ч.)**

**Самостоятельные занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Составление режима дня .Выполнение утренней зарядки , физкультминуток , закаливающихся процедур , упражнения для формирования правильной осанки. | Составление режима дня .Выполнение утренней зарядки , физкультминуток , закаливающихся процедур , упражнения для формирования правильной осанки | Занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.. | Режим дня и его значение.Выполнение утренней зарядки, физкультминуток, закаливающих процедур, упражнений по формированию правильной осанки.Организация и проведение подвижных игр в разное время года. |

**Самостоятельные игры и развлечения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация и проведение подвижных игр в разное время . | Организация и проведение подвижных игр в разное время. | Режим дня и его значение.Выполнение утренней зарядки, физкультминуток, закаливающих процедур, упражнений по формированию правильной осанки.Организация и проведение подвижных игр в разное время года. |  |

**Физическое совершенствование. (246ч.)**

 **( 60ч.) (62ч.) (62ч.) (62ч.)**

**Гимнастика с основами акробатики.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организующие команды и приёмы . Строевые действия в шеренге и колонне , выполнение строевых команд .Акробатические упражнения , акробатические комбинации ( упоры , седы , перекаты ) .- Упражнения на низкой гимнастической перекладине : висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке , преодоление полосы препятствий | Акробатические упражнения , акробатические комбинации ( упоры , седы , перекаты , стойка на лопатках , кувырки вперёд , назад).Гимнастические упражнения прикладного характера . Передвижение по гимнастической стенке , преодоление полосы препятствий . |  | Движения и передвижения строем. Акробатические упражнения и комбинации (упоры, седы, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, гимнастический мост).Снарядная гимнастика(упражнения на гимнастической перекладине, опорный прыжок).Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке, лазанье, перелазанье, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |

**Легкая атлетика.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - Беговые упражнения с заданиями.Прыжковые упражнения .- Упражнения с мячами | Беговые упражнения с заданиями.Прыжковые упражнения .- Упражнения с мячами. | Беговые упражнения с заданиями.Прыжковые упражнения.Упражнения с мячами. | Беговые упражнения с заданиями.Прыжковые упражнения.Упражнения с мячами. |

**Подвижные и спортивные игры.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Игры с использованием строевых упражнений , на внимательность. - Игры с использованием прыжков , бега , метание и бросков мячей.- Игры с элементами футбола, баскетбола , волейбола .Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Игры с использованием строевых упражнений , на внимательность.- Игры с использованием прыжков , бега , метание и бросков мячей.- Игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола .Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Игры с использованием строевых упражнений, на внимание и ловкость.Игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мячей.Игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола.Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Игры с использованием строевых упражнений, на внимание и ловкость.Игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мячей.Игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола.Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. |

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| ***Личностные универсальные учебные действия*** |
| – положительное отношение к школе, к урокам физической культуры;– интерес к учебному материалу;– представление о причинах успеха в учебе;-нравственно-этическая ориентация;– уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;- развитие рефлексии, эмпатии, эмоционально-личностной децентрации, самооценки. | – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к урокам физической культуры;- нравственно-этическая ориентация;– интерес к различным видамспортивной деятельности;– ориентация на пониманиепредложений и оценок учителей и одноклассников;– понимание причин успеха в учебе;– развитие эстетического чувства и эстетического вкуса;- развитие рефлексии, эмпатии, эмоционально-личностной децентрации, самооценки. | – внутренняя позиция школьникана уровне положительного отношения к урокам физической культуры, к школе;- представление о гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, ее народ и историю;- целенаправленная работа над самоопределением, смыслообразованием, самопознанием;– интерес к предметно- исследовательской деятельности, предложенной в учебнике и учебных пособиях; – ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей, на самоанализ и самоконтроль результата;– понимание оценок учителя и одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;– восприятие нравственного содержания поступков окружающих людей;-уважительно относиться к истории и культуре разных народов;- развитие рефлексии, эмпатии, эмоционально-личностной децентрации, самооценки. | – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к урокам физической культуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;- целенаправленная работа над самоопределением, смыслообразованием, самопознанием;-основы гражданской идентичности;– широкий интерес к новому учебному материалу, способам решения новых спортивных задач, исследовательской деятельности в области изучаемого предмета;– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;– навыки оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;– эстетические и ценностно - смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения,жизненного оптимизма;– этические чувства (стыда, вины, совести) на основе анализа поступков героев, одноклассников и собственных поступков;– представление о своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России на основе исторического материала;- развитие рефлексии, эмпатии, эмоционально-личностной децентрации. |
|  |
|  |
| ***Регулятивные универсальные учебные действия***  |
| – принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;– понимать выделенныеучителем ориентирыдействия в учебном материале;– адекватно воспринимать предложения учителя;– осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах спортивной деятельности;– оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя;- развитие способности прогнозировать, способности к контролю, самоконтролю и к коррекции. | – принимать учебную задачу иследовать инструкции учителя;– планировать свои действия всоответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;– выполнять действия в устнойформе;– учитывать выделенные учителем ориентиры действияв учебном материале;– в сотрудничестве с учителемнаходить несколько вариантоврешения учебной задачи,представленной на наглядно-образном уровне;– вносить необходимые коррективы в действия на основепринятых правил;– принимать установленныеправила в планировании иконтроле способа решения;– осуществлять пошаговыйконтроль под руководствомучителя в доступных видахучебно-познавательной деятельности;-развитие способности прогнозировать, способности к контролю, самоконтролю и к коррекции. | – постановка и принятие учеником учебно-познавательных и учебно-практических задач;– планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различаяспособ и результат собственныхдействий;– самостоятельно находить несколько вариантов решения учебной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;– выполнять действия (в устной форме), опираясь на заданный учителем или сверстниками ориентир;– осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя и самостоятельно;– адекватно воспринимать оценку своей работы учителями;– осуществлять самооценку своего участия в разных видах учебной деятельности;– принимать участие в групповой работе;-развитие способности прогнозировать, способности к контролю, самоконтролю и к коррекции. | –– постановка и принятие учеником учебно-познавательных и учебно-практических задач;- планировать учебные (исследовательские) действия;– самостоятельно находить несколько вариантов решения учебной задачи;– различать способы и результат действия;– принимать активное участие в групповой и коллективной работе;– адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими людьми;– вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок;– осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя и самостоятельно;- развитие способности прогнозировать, способности к контролю, самоконтролю и к коррекции. |
|  |
| ***Познавательные универсальные учебные действия*** |
| – ориентироваться в информационном материале, осуществлять поиск необходимой информации;– использовать рисуночные и простые символические варианты записи;– проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению)– под руководством учителя проводить классификацию изучаемых объектов (проводитьразбиение объектов на группы по выделенному основанию);– под руководством учителя проводить аналогию. | - выделение и формулирование познавательной цели;– осуществлять поиск нужнойинформации, используя сведения, полученные от взрослых;– постановка и формулирование проблемы, создание алгоритмов действия при решении поставленных проблем;– проводить сравнение (по одному или нескольким основаниям, наглядное и по представлению, сопоставление и противопоставление), понимать выводы, сделанные на основесравнения;– проводить аналогию и на ееоснове строить выводы;– осознанное и произвольное построение высказывания в устной форме;-умение обосновывать свои суждения. | – самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации в справочной литературе и дополнительных источникахпод руководством учителя, в контролируемом пространстве Интернета;- определение основной и второстепенной информации;– постановка и формулирование проблемы, создание алгоритмов действия при решении поставленных проблем;– проводить сравнение последовательно по нескольким основаниям; (наглядное и по представлению; сопоставление и противопоставление);– осуществлять анализ объекта (по нескольким существенным признакам);– выполнять эмпирические обобщения на основе сравнения единичных объектов и выделения у них сходных признаков;-умение обосновывать свои суждения. | – осуществлять поиск необходимой информациидля решения учебных и поисковых задач в справочной литературе, в т.ч. в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);-понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;– постановка и формулирование проблемы, создание алгоритмов действия при решении поставленных проблем;– проводить сравнение по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;– устанавливать аналогии;– представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов);– проводить аналогию и на ее основе строить и проверять выводы по аналогии;– строить индуктивные и дедуктивные рассуждения;- ориентировка в спортивных событиях страны, края, своего поселка; -умение обосновывать свои суждения. |
|  |
|  |
|  |
| ***Коммуникативные универсальные учебные действий*** |
| – принимать участие вработе парами и группами;– воспринимать различные точки зрения;– понимать необходимость использованияправил вежливости;– контролировать свои действия в классе;– понимать задаваемые вопросы; | – принимать активное участиев работе парами и группами,используя речевые коммуникативные средства;– допускать существованиеразличных точек зрения;– стремиться к координацииразличных мнений, договариваться, приходить к общему решению;– использовать в общении правила вежливости;– контролировать свои действия в коллективной работе;– понимать содержание вопросов и воспроизводить вопросы;– следить за действиями других участников в процессе коллективной познавательной деятельности. | – принимать участие в работе парами и группами, используя речевые и другие коммуникативные средства, строить монологические высказывания, владеть диалогической формой коммуникации;– допускать существование различных точек зрения, учитывать позицию партнера в общении;– координировать различные мнения, приходить к общему решению в спорных вопросах;– использовать правила вежливости в различных ситуациях;– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;– контролировать свои действияв коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения(от каждого в группе зависит общий результат);– задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;– понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;стремиться к пониманию позиции другого человека. | – принимать участие в работе парами и группами, используя для этого речевые и другие коммуникативные средства, строить монологическиевысказывания (в т.ч. с сопровождением аудиовизуальных средств), владеть диалогической формой коммуникации;– допускать существование различных точек зрения, ориентироваться на позицию партнера в общении, уважать чужое мнение;– координировать различные мнения и делать выводы, приходить к общему решению в спорных вопросах и проблемных ситуациях;– свободно владеть правилами вежливости в различных ситуациях;– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;– активно проявлять себя в коллективной работе,понимая важность своих действий для конечного результата;– задавать вопросы для организации собственнойдеятельности и координирования ее с деятельностью партнеров;– стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека. |

|  |
| --- |
|  ***Предметные универсальные учебные действия.*** **Знания о физической культуре.** |
| Определять физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Выявлять различие в основных способах передвижения человека.Объяснять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Знакомить с текстами по истории физической культуры.Знакомиться с упражнениями по воздействию на развитие основных физических качеств. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Читать тексты по истории физической культуры.Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Определять и предотвращать ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.Характеризовать показатели физического развития.Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Определять и предотвращать ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.Характеризовать показатели физической подготовки.Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
|  **Способы физкультурной деятельности.** |
| Составлять с помощью взрослых индивидуальный режим дня.Знакомство с комплексами упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.Оценивать свое состояние ( ощущения) после закаливающих процедур.Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.Измерять с помощью учителя индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Общаться и взаимодействоавать в игровой деятельности. | Составлять и соблюдать индивидуальный режим дня.Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.Оценивать свое состояние ( ощущения) после закаливающих процедур.Выбирать комплексы упражнений для формирования правильной осанки.Измерять с помощью учителя индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  | Планировать индивидуальный режим дня.Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.Оценивать свое состояние ( ощущения) после закаливающих процедур.Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять показатели развития физических качеств. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | Планировать индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние ( ощущения) после закаливающих процедур. Составлять и использовать комплексы упражнений для формирования правильной осанки.Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять частоту сердечных сокращений.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
|  **Физическое совершенствование.** |
| Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Осваивать технику акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений.Осваивать униерсальные умения по взимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.Осваивать технику бросков большого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.Осваивать технику метания малого мяча.Соблюда ть правила техники безопасности при метании малого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Осваивать технику акробатических упражнений.Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений .Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.Описывать технику беговых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.Описывать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.Описывать технику бросков большого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества.  |