

Планируемые результаты изучения физической культуры

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	<i>Ученик научится</i>	<i>Ученик получит возможность научиться</i>		
Основы знаний о физической культуре	роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; правила поведения на занятиях физической культуры;	выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе - в ситуации столкновения интересов; контролировать действия партнёра; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
Подвижные игры	осуществлять индивидуальные и групповые действия, играть по упрощённым правилам; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
Гимнастика с элементами акробатики	выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно), выполнять организующие строевые команды и приёмы	выполнять висы и упоры, подтягивания в висе, выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок,		
Легкоатлетические упражнения	передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях	метать из различных положений на дальность и в цель, правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
Лыжная подготовка	передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях, выполнять передвижения на лыжах.	правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами		
Мини-футбол	осуществлять индивидуальные и групповые действия, выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	правильно выполнять тактические действия		
Национальные игры	передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях	осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх		
Плавание	плавать, в том числе спортивными способами;	правильно выполнять движения		
Баскетбол	осуществлять индивидуальные и групповые действия, выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	владеть мячом (держат, пере-давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		

Содержание программы

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.	В процессе урока
Подвижные игры	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.	17
Гимнастика с элементами акробатики	Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.	18
Легкоатлетические упражнения	Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.	18
Лыжная подготовка	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	18
Мини-футбол	Правила игры, правила проведения и безопасность.	4
Национальные игры	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.	4
Плавания	Подводящие упражнения (имитация): вхождение в воду; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	3
Баскетбол	Правила игры, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.	20
Итого		102