

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска»**

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура»
1-4 классы
(начальное общее образование)**

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

При изучении учебного предмета «Физическая культура» формируются следующие личностные результаты, достижение которых взаимосвязано с освоением основных предметных результатов

Взаимосвязь личностных и предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Критерии сформированности	Личностные результаты	Ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты изучения учебного предмета
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и родного края	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.2. Осознанность своей этнической и национальной принадлежности	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. Сформированность ценностей многонационального российского общества	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.4. Сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

		социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	1.5. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	1.8 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); – формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Смыслообразование	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

		психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
Нравственно-этическая ориентация	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	3.2. Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
	3.3. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных	<p>– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
	3.6. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	3.7. Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	3.8. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Метапредметные результаты

При изучении всех без исключения учебных предметов используется системно-деятельностный подход, обеспечивающий формирование следующих метапредметных результатов. Способы организации учебной деятельности, обеспечивающие обучающимся достижение метапредметных результатов, представлены в программе формирования универсальных учебных действий.

Формирование метапредметных результатов по годам обучения

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс

1. Регулятивные

1.1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале	+	+	+	+
	<i>умение преобразовывать практическую задачу в познавательную</i>	+	+	+	+
	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</i>	+	+	+	+
1.2. Планирование	умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	+	+	+	+
	умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи	+	+	+	+
	умение различать способ и результат действия		+	+	+
1.3.Прогнозирование	<i>осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия</i>	+	+	+	+

1.4. Контроль	умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания</i>	+	+	+	+
1.5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+	+	+	+
	умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	+	+	+	+
	<i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>	+	+	+	+
1.6. Коррекция	умение 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	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.	+	+	+	+
2. Познавательные:					
2.1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель		+	+	+
	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель				+
	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет	+	+	+	+
	способность структурировать полученные знания	+	+	+	+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+	+	+	+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+	+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+	+	+	+
	владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров	+	+	+	+
	умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	+	+	+	+

	умение определять основную и второстепенную информацию	+	+	+	+
	<i>освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля</i>	+	+	+	+
	<i>сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям</i>	+	+	+	+
	<i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий</i>	+	+	+	+
	<i>произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач</i>	+	+	+	+
	<i>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ</i>		+	+	+
	<i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет</i>		+	+	+
2.2. Знаково-символические	умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач	+	+	+	+
	<i>умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач</i>	+	+	+	+
2.3. Логические	умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям	+	+	+	+
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+	+	+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	+	+	+	+
	умение представлять цепочки объектов и явлений	+	+	+	+
	умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	+	+	+	+
	умение устанавливать аналогии	+	+	+	+
	умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи	+	+	+	+
	умение выдвигать гипотезы и обосновывать их	+	+	+	+
	<i>умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</i>	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций</i>	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты</i>	+	+	+	+
2.4. Постановка и решение	формулирование проблемы	+	+	+	+
	<i>самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и</i>	+	+	+	+

проблемы	<i>поискового характера</i>				
3. Коммуникативные					
3.1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+	+	+	+
	<i>умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>	+	+	+	+
	<i>умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности</i>	+	+	+	+
	<i>умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной</i>	+	+	+	+
3.2. Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+	+	+	+
	<i>умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия</i>	+	+	+	+
3.3. Разрешение конфликтов	умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	+	+	+	+
	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	+	+	+	+
	умение выявлять и идентифицировать проблему, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его	+	+	+	+
	<i>способность понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы</i>	+	+	+	+
	<i>умение продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников</i>	+	+	+	+
	<i>умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию</i>	+	+	+	+
3.4. Управление поведением партнера (коммуникацией)	умение контролировать, корректировать и оценивать действия партнера	+	+	+	+
	умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	+	+	+	+
	умение формулировать собственное мнение и позицию	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</i>	+	+	+	+
3.5. Умение выражать свои мысли	умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой)	+	+	+	+
	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+	+	+	+

	умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач	+	+	+	+
3.6. Владение монологической и диалогической формами речи	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения	+	+	+	+
	использование речи для регуляции своего действия	+	+	+	+
	умение строить монологическое высказывание	+	+	+	+
	владение диалогической формой речи	+	+	+	+
	<i>умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности</i>	+	+	+	+
4. Чтение. Работа с текстом					
4.1. Поиск информации	умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде	+	+	+	+
	умение определять тему и главную мысль текста	+	+	+	+
	умение делить тексты на смысловые части, составлять план текста	+	+	+	+
	умение вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию	+	+	+	+
	умение сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделять 2-3 существенных признака	+	+	+	+
4.2. Понимание прочитанного	понимание информации, представленной в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов)	+	+	+	+
	понимание информации, представленной разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы	+	+	+	+
	понимание текста с опорой не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста	+	+	+	+
	умение использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое; выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения	+	+	+	+
	умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках	+	+	+	+
	<i>умение использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации</i>	+	+	+	+
	<i>умение работать с несколькими источниками информации</i>	+	+	+	+
	<i>умение сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i>	+	+	+	+
4.3. Преобразование и интерпретация информации	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую	+	+	+	+
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+	+	+	+

	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос			+	+
	<i>умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования</i>	+	+	+	+
	<i>умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном</i>	+	+	+	+
4.4. Оценка информации	умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте	+	+	+	+
	умение оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте	+	+	+	+
	умение на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов	+	+	+	+
	умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста	+	+	+	+
	<i>умение сопоставлять различные точки зрения</i>	+	+	+	+
	<i>умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения</i>	+	+	+	+
	<i>умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию</i>	+	+	+	+
5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося					
5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	+	+		
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере		+	+	
5.2. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию		+	+	+
	умение набирать небольшие тексты на родном языке		+		
	умение набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов		+	+	
	умение сканировать рисунки и тексты			+	+
5.3. Обработка и поиск	умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования		+	+	+

информации	умение использовать сменные носители (флэш-карты)	+	+		
	умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ		+	+	+
	умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей		+	+	
	умение редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей		+	+	+
	умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора	+	+		
	умение следовать основным правилам оформления текста		+	+	
	умение использовать полуавтоматический орфографический контроль		+		
	умение использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида			+	+
	умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера		+	+	
	умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	+	+	+	+
	умение составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)			+	+
	умение заполнять учебные базы данных		+	+	
5.4. Создание, представление и передача сообщений	умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их		+	+	
	умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста			+	+
	умение создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.		+	+	+
	умение создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера	+	+		
	умение составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация)		+		
5.5. Планирование деятельности, управление и организация	умение определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий			+	+
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения			+	+

**Предметные результаты
учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
І. Знания о физической культуре				
Выпускник научится:				
Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	+	+	+	+
Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		+	+	
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)			+	+
<i>Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта</i>	+	+	+	+
<i>Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	+	+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</i>			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
<i>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью</i>	+	+		
<i>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью</i>			+	+
<i>Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности</i>				+
<i>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья</i>	+	+	+	+
<i>Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности</i>		+	+	+
<i>Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья</i>			+	+
<i>Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности</i>				+
II. Способы физкультурной деятельности				
Выпускник научится:				
<i>Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки</i>	+	+		
<i>Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток</i>		+	+	
<i>Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток</i>			+	+
<i>Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)</i>	+	+	+	+
<i>Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований</i>	+	+	+	+
<i>Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования</i>			+	+
<i>Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности</i>	+	+	+	+
<i>Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>			+	+
<i>Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)</i>		+	+	+
<i>Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений</i>			+	+
<i>Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития</i>		+	+	+
<i>Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности</i>			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики</i>		+	+	
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий</i>			+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития</i>		+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств</i>			+	+
<i>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</i>	+	+		
<i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества</i>			+	+
<i>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</i>	+	+	+	+
III. 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 полуприседе, 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 общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</i>	+	+	+	+
<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</i>		+	+	+
<i>играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам</i>			+	+
<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i>	+	+	+	+
<i>выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки</i>	+	+		
<i>плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)</i>			+	+
<i>выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)</i>	+	+		
<i>выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение</i>			+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>«упором» и «плугом», повороты прыжком.</i>				
<i>выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках</i>	+			
<i>выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;</i>		+	+	+
<i>подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,</i>			+	
<i>пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)</i>				+

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). *Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

На материале лёгкой атлетики и спортивных игр: отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Передвижения скользящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Содержание тем, отражающих национальные, региональные, этнокультурные особенности Челябинской области, представлено в учебно-методическом пособии « В родном краю. Физическая культура»

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№	Раздел/Тема	Количество часов
1.	Основы знаний	2 часа
2.	Способы физкультурной деятельности	3 часа
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
4	Легкая атлетика	21 час
5	Гимнастика с основами акробатики	23 часа
6.	Лыжная подготовка	22 часа
7.	Подвижные и спортивные игры	22 часа
8	Прикладно-ориентированная деятельность	4 часа
ИТОГО		99 часов

2 класс

№	Раздел/Тема	Количество часов
1.	Основы знаний	2 часа
2.	Способы физической деятельности	4 часа
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 часа
4.	Легкая атлетика	23 часа
5.	Гимнастика с основами акробатики	21 час
6.	Лыжная подготовка	21 час
7.	Подвижные и спортивные игры	22 часа
8.	Прикладно-ориентированная деятельность	6 часов
ИТОГО		102 часа

3 класс

№	Раздел/Тема	Количество часов
1.	Основы знаний	2 часа
2.	Способы физической деятельности	4 часа
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 часа
4.	Легкая атлетика	20 часов
5.	Гимнастика с основами акробатики	21 час
6.	Лыжная подготовка	21 час
7.	Подвижные и спортивные игры	22 часа
8.	Прикладно-ориентированная деятельность	9 часов
ИТОГО		102 часа

4 класс

№	Раздел/Тема	Количество часов
1.	Основы знаний	2 часа
2.	Способы физической деятельности	5 часов
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4 часа
4.	Легкая атлетика	18 часов
5.	Гимнастика с основами акробатики	20 часов
6.	Лыжная подготовка	20 часов
7.	Подвижные и спортивные игры	22 часа
8.	Прикладно-ориентированная деятельность	11 часов
ИТОГО		102 часа

