

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №8»**

Рассмотрено на заседании УМО протокол №4 от «25» 08 2017 г. Руководитель УМО <u>Н.Н. Каменева</u>	«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>О.А.Цинн</u> «29» 08 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8»  <u>Н.С.Сазонова</u> приказ №271 от «29» 08 2017 г.
--	--	--



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 3 класса начального общего образования  
на 2017 – 2018 учебный год**

Составители:  
Гребельный В.Т.  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Бирюкова Н.В.  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

Сроки реализации программы:  
01.09.2017-31.05.2018 учебный год

г. Рубцовск, 2017

## Пояснительная записка

### Нормативные правовые документы:

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Уставом МБОУ «Гимназия №8», основными образовательными программами начального образования и годовым календарным учебным графиком на 2017-2018 учебный год, а также в соответствии с Положением о рабочей программе по предмету\курсу

МБОУ «Гимназия №8» (от 21.05.2017)

-Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1-4 классы.

(предметная линия учебников В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2012);

-Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. В.И.Лях.-

М.Просвещение, 2012

### Цели:

- формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи:

- Укреплять здоровья, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формировать первоначальное умение саморегуляции средствами физической культуры;
- Овладевать школой движений;
- Развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- Вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Информация об используемых учебниках и пособиях:** рабочая программа составлена к учебнику из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в

образовательном процессе в ОУ на 2017-2018 учебный год Лях В.И. Физическая культура 1-4 – М.: Просвещение, 2011.

**Обоснование выбора авторской программы.** Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Определение места и роли учебного курса.** Соответственно действующему учебному плану рабочая программа предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура»

102 часов в год (3 часа в неделю)

#### **Годовой план-график распределения учебного материала для 3 класса**

№	Виды программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	8	2	2	2	2
2	Способы физкультурной деятельности.	7	2	2	1	2
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		1		1
3	Гимнастика с основами акробатики.	14		14		
4	Легкая атлетика	18	9			9
5	Подвижные и спортивные игры	21		2	9	10
6	Лыжные гонки.	18			18	
7	Плавание.	14	14			
	Всего часов	102	27	21	30	24

Используемые **технологии** обучения:

- личностно-ориентированные технологии,
- технологии сотрудничества,
- технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе, на ситуативной, прежде всего на игровой основе, на диалоговой основе,
- информационные технологии,
- интерактивные технологии.

**Формы реализации данной программы:**

- учебные занятия,
- наблюдения,
- работа с учебной и дополнительной литературой,
- анализ,
- совместная с учителем учебно-познавательная деятельность,
- работа в группах и самостоятельная работа детей.

Изучения программного материала, практических заданий учащимся начального обучения используются упражнения в форме игры.

Для достижения поставленной цели используются различные **формы проведения уроков:**

- урок-путешествие,
- урок-соревнование,
- урок-праздник,
- урок-викторина,
- урок-сказка,
- эстафеты,
- спортивный марафон,
- спортивный калейдоскоп,
- игровая лаборатория,
- историческое путешествие.

**Методы проведения занятий разнообразны:**

- метод показа,
- метод сравнения,
- метод анализа.

**Формы организации учебного процесса:**

- индивидуальные,
- групповые,
- фронтальные,
- практикумы.

**Формы контроля опорной системы знаний:**

- наблюдение,
- беседа,
- сдача контрольных нормативов.

При выборе содержания и методов проведения урока используется дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

В 3 А, Б, классе - строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;

В 3 В классе - усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

В 3 Г, Д классе - больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

**Контрольно-оценочная деятельность** осуществляется на основе "Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ "Гимназия №8"

В авторскую программу изменения не внесены. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами.

Резервное время будет использовано в течение учебного года для корректировки рабочей программы.

## Содержание учебного курса

### Основы знаний о физической культуре, умения навыки

#### *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, инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия; физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (физические упражнения).

#### *Способы физкультурной деятельности*

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

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).

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

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

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

#### *Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

**Подвижные и спортивные игры -21 часов.** . Организация и проведение различных подвижных и спортивных игр.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

**Гимнастика с основами акробатики-14 часов.** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами; акробатических упражнений; висов и упоров; лазанья и перелезание; опорного прыжка; равновесии; танцевальных упражнений; строевых упражнений.

**Лёгкая атлетика -18 часов.** Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков, метания.

**Лыжная гонки -18 часов.** Основные требования к одежде и обуви. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности. Освоение техники лыжных ходов.

**Плавание – 14 часов.** Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Выполнение специальных плавательных упражнений для освоения умений плавать. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Проплывание одним из способом, повороты.

## Календарно-тематическое планирование

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА
<b>Раздел - знания о физической культуре (1 час)</b>		
1/1	1 неделя сентября	Знания о Физической культуре - когда и как возникла физическая культура
<b>Раздел - легкая атлетика (9 часов)</b>		
2/1	1 неделя сентября	Техника безопасности. Ходьба и бег
3/2	2 неделя сентября	Сочетание различных видов ходьбы
4/3	2 неделя сентября	Прыжок в длину с места
5/4	2 неделя сентября	Прыжкив длину с разбега
6/5	3 неделя сентября	Прыжки в длину с разбега
7/6	3 неделя сентября	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
8/7	3 неделя сентября	Метание малого мяча на дальность
9/8	4 неделя сентября	Эстафеты с бегом на скорость
10/9	4 неделя сентября	Кросс до 1 км
<b>Раздел - способы физкультурной деятельности (1 час)</b>		
11/1	4 неделя сентября	Способы физкультурной деятельности - самостоятельные занятия
<b>Раздел - знания о физической культуре (1 час)</b>		
12/1	5 неделя сентября	Знания о физической культуре - современные олимпийские игры
<b>Раздел - плавание (14 часов)</b>		
13/1	5 неделя сентября	Техника безопасности. Подготовительные упражнения для освоения с водой на суше
14/2	5неделя сентября	Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой
15/3	1 неделя октября	Погружение. Скольжение
16/4	1 неделя октября	Движение рук и ног При плавании кроль на груди
17/5	1 неделя октября	Движение рук и ног При плавании кроль на груди
18/6	2 неделя октября	Движение рук и ног При плавании кроль на спине
19/7	2 неделя октября	Эстафеты
20/8	2 неделя октября	Проплывание до 15 м
21/9	3 неделя октября	Плавание способом брасс
22/10	3 неделя октября	Скольжение на груди брасс
23/11	3 неделя октября	Прыжки с тумбочки

<b>24/12</b>	4 неделя октября	Повороты при плавании кроль на спине
<b>25/13</b>	4 неделя октября	Проплывание одним из способов до 25 м
<b>26/14</b>	4 неделя октября	Игры и развлечения на воде с мячом
<b>Раздел - способы физкультурной деятельности (1 час)</b>		
<b>27/1</b>	2 неделя ноября	Способы физкультурной деятельности - самостоятельные наблюдения за физическим развитием
<b>Раздел - знания о физической культуре (1 час)</b>		
<b>28/1</b>	2 неделя ноября	Знания о Физической культуре - что такое физическая культура
<b>Раздел - физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>		
<b>29/1</b>	2 неделя ноября	Физкультурно-оздоровительная деятельность - самоконтроль
<b>Раздел – гимнастика с основами акробатики (14часов)</b>		
<b>30/1</b>	3 неделя ноября	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с гимнастическими палочками
<b>31/2</b>	3 неделя ноября	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке
<b>32/3</b>	3 неделя ноября	ОРУ с набивными мячами
<b>33/4</b>	4 неделя ноября	Упражнения в висе на гимнастической стенке
<b>34/5</b>	4 неделя ноября	Упражнения в упоре стоя и лёжа на коленях и в упоре на бревне
<b>35/6</b>	4 неделя ноября	Лазание по гимнастической стенке
<b>36/7</b>	1 неделя декабря	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке
<b>37/8</b>	1 неделя декабря	Группировка. Перекаты в группировке
<b>38/9</b>	1 неделя декабря	Упражнения на гибкость и растяжение
<b>39/10</b>	2 неделя декабря	Кувырок в сторону
<b>40/11</b>	2 неделя декабря	Перелезание через гимнастического коня
<b>41/12</b>	2 неделя декабря	Упражнения в висе стоя лёжа
<b>42/13</b>	3 неделя декабря	ОРУ под музыкальное сопровождение
<b>43/14</b>	3 неделя декабря	ОРУ под музыкальное сопровождение
<b>Раздел – способы физкультурной деятельности</b>		
<b>44/1</b>	3 неделя декабря	Способы физкультурной деятельности - самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью
<b>Раздел – знания о физической культуре</b>		
<b>45/1</b>	4 неделя декабря	Знания о Физической культуре - твой организм
<b>Раздел – подвижные и спортивные игры (2часа)</b>		
<b>46/1</b>	4 неделя декабря	Игра "К своим флажкам", "Пятнашки". Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр



47/2	4 неделя декабря	Игра "Два мороза". Игра на внимание
<b>Раздел – способы физкультурной деятельности(1 час)</b>		
48/1	2 неделя января	Способы физкультурной деятельности - самостоятельные игры
<b>Раздел - знания о физической культуре (1 час)</b>		
49/1	2 неделя января	Знания о Физической культуре - сердце и кровеносные сосуды
<b>Раздел - лыжные гонки (18 часов)</b>		
50/1	2 неделя января	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Техника безопасности
51/2	3 неделя января	Передвижение на лыжах скользящим шагом
52/3	3 неделя января	Освоение перекрёстной координации движения рук и ног
53/4	3 неделя января	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м
54/5	4 неделя января	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м
55/6	4 неделя января	Игра "Запрещённое движение"
56/7	4 неделя января	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м
57/8	1 неделя февраля	Подъёмы и спуски с небольших склонов
58/9	1 неделя февраля	Подъёмы и спуски с небольших склонов
59/10	1 неделя февраля	Повороты перестепанием на месте
60/11	2 неделя февраля	Передвижение на лыжах до 600 м
61/12	2 неделя февраля	Передвижение на лыжах до 1 км
62/13	2 неделя февраля	Передвижение на лыжах до 1 км
63/14	3 неделя февраля	Передвижение на лыжах до 1 км
64/15	3 неделя февраля	Спуск в высокой стойке. Подъём ступающим шагом
65/16	3 неделя февраля	Прохождение дистанции до 1.5 км
66/17	4 неделя февраля	Прохождение дистанции до 1.5 км
67/18	4 неделя февраля	Зимние игры и забавы
<b>Раздел - знания о физической культуре (1 час)</b>		
68/1	4 неделя февраля	Знания о Физической культуре - личная гигиена
<b>Раздел - подвижные и спортивные игры (9 часов)</b>		
69/1	1 неделя марта	Бег и его разновидности
70/2	1 неделя марта	Ходьба и её разновидности
71/3	1 неделя марта	Упражнения в беге
72/4	2 неделя марта	Игры"Лисы и куры", "Точный расчёт"
73/5	2 неделя марта	Эстафеты
74/6	2 неделя марта	Развитие скоростно-силовых способностей

75/7	3 неделя марта	Ознакомление с игрой баскетбол
76/8	3 неделя марта	Ловля и передача мяча на месте
77/9	3 неделя марта	Игровые упражнения в держании, подбрасывании, ловле, Передачи мяча
<b>Раздел - способы физкультурной деятельности (1 час)</b>		
78/1	4 неделя марта	Способы физкультурной деятельности - самостоятельные занятия
<b>Раздел - знания о физической культуре (1 час)</b>		
79/1	4 неделя марта	Знания о Физической культуре - закаливание
<b>Раздел - подвижные и спортивные игры (10 часов)</b>		
80/1	4 неделя марта	Ознакомление с правилами игры в волейбол
81/2	1 неделя апреля	Овладение навыками передвижений по спортивной площадке
82/3	1 неделя апреля	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его
83/4	1 неделя апреля	Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах
84/5	2 неделя апреля	Ловля и передача мяча сверху двумя руками от греди через сетку
85/6	2 неделя апреля	Ловля и передача мяча сверху двумя руками от греди через сетку
86/7	2 неделя апреля	Нижняя прямая подача
87/8	3 неделя апреля	Нижняя прямая подача в парах
88/9	3 неделя апреля	Нижняя прямая подача через сетку
89/10	3 неделя апреля	Стойки и перемещения волейболиста
<b>Раздел - физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>		
90/1	4 неделя апреля	Физкультурно-оздоровительная деятельность - комплексы физических упражнений
<b>Раздел - знания о физической культуре (1 час)</b>		
91/1	4 неделя апреля	Знания о Физической культуре - физические упражнения
<b>Раздел - легкая атлетика (9 часов)</b>		
92/1	4 неделя апреля	Правила техники безопасности на занятиях. Прыжки по разметкам с высоты
93/2	1 неделя мая	Специальные беговые упражнения
94/3	1 неделя мая	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
95/4	1 неделя мая	Бросок набивного мяча
96/5	2 неделя мая	Бег с ускорением от 10-20 м
97/6	2 неделя мая	Прыжок в длину с места
98/7	2 неделя мая	Прыжок в длину с разбега
99/8	3 неделя мая	Метание малого мяча с места на дальность
100/9	3 неделя мая	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км

Раздел - способы физкультурной деятельности (2 часа)		
101/1	3 неделя мая	Способы физкультурной деятельности - самостоятельные игры
102/2	4 неделя мая	Способы физкультурной деятельности - самостоятельные занятия

**Планируемые образовательные результаты освоения обучающимися программы по физической культуре**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

- 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;

**Метапредметные результаты:**

- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> <li>- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li> <li>- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.</li> <li>- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</li> <li>- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</li> <li>- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;</li> <li>- использовать речь для регуляции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимания значения физической культуры в жизни человека;</li> <li>- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</li> <li>- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;</li> <li>- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;</li> <li>- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;</li> <li>- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;</li> <li>- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.</li> <li>- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</li> <li>- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;</li> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</li> <li>- учитывать в своих действиях позиции</li> </ul>

<p>своего действия, и действий партнера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;</li> <li>- контролировать свои действия в коллективной работе;</li> <li>- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;</li> <li>- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</li> <li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.</li> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.</li> </ul>	<p><i>других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;</i></li> <li><i>- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</i></li> <li><i>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i></li> <li><i>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></li> <li><i>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</i></li> <li><i>- выполнять передвижения на лыжах.</i></li> </ul>
---	--

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

№ п\п	№ урока /тема согласно рабочей учебной программе	Тема с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				