

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Срок освоения программы: 4 ГОДА (1-4 класс)

Составитель:
МО учителей физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО) Утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г. № 64100)., а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2/20) от 02.06.2020 г.)).

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметов, изучаемых на уровне начального общего образования. Учебным планом МАОУ ЦО «Верх-Тулинский» на изучение физической культуры выделяется 270 часов - 1 класс (66 часов 2 часа в неделю), 268 часов (2-3 класс - 68 часа (2 час в неделю), 4 класс -68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

№п \п	Вид программного материала	Количество часов				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	ИТОГО
1.	Практическая часть	66	68	68	68	270
1.1	Легкая атлетика	24	24	24	24	96
1.2	Лыжная подготовка	2	2	2	2	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	16	16	16	62
1.4	Плавание(теоретически)	2	2	2	2	8
1.5	Подвижные и спортивные игры: Волейбол Баскетбол Футбол	24 10 10 4	24 10 11 3	24 10 11 3	24 10 11 3	96 40 44 13
2.	Теоретическая часть. Основы знаний о физической культуре	5	5	5	5	20
		Изучается в ходе проведения практической части.				

Знания о физической культуре

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх..

ВФСК ГТО. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Способы физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения

"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!"; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой"; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей

разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жиряф»), шаги продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) - основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку

Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 - 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 - 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах - основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Плавание

(в связи с отсутствием материально-технической базы часы раздела плавание изучаются теоретически)

Упражнения для освоения с водой. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде.

Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом "кроль" с опорой о дно, о бортик бассейна. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом "кроль" на спине, на груди.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники - бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 - 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

Плавание. Игровые задания.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

Ознакомление и подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: "челночного" бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Самонаблюдение и самоконтроль Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.

История Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.

Способы физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения

Расчет на "первый - второй", размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад; приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»); шагив полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для

формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности

(«киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития

координации и увеличения эластичности мышц:

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.

Туристические игры и задания.

Спортивно -оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; пережат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; пережат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; пережат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке;

бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2 - 4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро ("шаги журавлика"), переваливаясь с ноги на ногу ("шаги медвежонка").

Бег: с высокого старта, на месте, по "кольцам", по линии, "змейкой", челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, "челночный" 3 x 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге "по квадратам", в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скакалкой - одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Плавание

(в связи с отсутствием материально-технической базы часы раздела плавание изучаются теоретически)

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и

в воде. Упражнения для освоения с водой. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом "кроль" с опорой о дно, о бортик бассейна или с поддержкой партнера, стоящего на месте. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом "кроль" на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы, согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с доской. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх, голову не наклонять, смотреть вперед-вниз. Соскок в воду вниз ногами (при различных положениях рук).

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо "снизу"; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом "сверху".

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

Передвижения на лыжах.

Плавание.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года. Классификация физических упражнений по направлениям.

Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Способы физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два - три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине "мост".

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70 - 80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах;

сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, "по классам" попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 x 2,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем "полуелочкой" и "лесенкой" по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Плавание

(в связи с отсутствием материально-технической базы часы раздела плавание изучаются теоретически)

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом "кроль" с опорой о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом "кроль" на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы, согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с доской. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Плавание с помощью ног. Плавание с помощью рук. Проплыwanie отрезков в полной координации движений. Прыжок в воду вниз ногами. Спад в воду (из положения сидя на бортике, руки вверху, после наклона вперед).

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча;

передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием (ловля) - передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4 - 5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве - мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-

силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на "рукоходе", на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, "тачка"; сгибание и разгибание, поднятие и опускание рук с гантелями (1 - 2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1 - 2 кг); поднятие согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу "непрерывного упражнения" (ЧСС до 130 - 140 уд./мин).

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве - мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера

с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на "рукоходе", на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, "тачка"; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1 - 2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1 - 2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу "непрерывного упражнения" (ЧСС до 130 - 140 уд./мин).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Основы знаний:

Спорт и гимнастические виды спорта.

Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья.

Способы физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); "мост" из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. *Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.*

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из вися 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 вперед ноги.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 x 5 м, 3 x 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и

двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

Лыжная подготовка

(в связи с отсутствием материально-технической базы часы раздела лыжная подготовка изучаются теоретически)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение "плугом" и "упором"; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Плавание

(в связи с отсутствием материально-технической базы часы раздела плавание изучаются теоретически)

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. "стоя", "сидя", "лежа на спине", "лежа на животе"; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в

равновесии на бревне.

Передвижение на лыжах.

Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для

туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое - мальчики; точность движений рук - девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами - мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног - девочки). "Челночный" бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2 - 3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к

стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в "мост" с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4 - 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км; плавание на расстояние.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Гражданско-патриотическое воспитание:

– осознание российской гражданской идентичности; знание Гимна России и традиций его исполнения, уважение традиций республик Российской Федерации;

– уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

– понимание культурно-исторической ценности традиций, отражённых в предметном мире; чувство сопричастности к культуре своего народа, уважительное отношение к культурным традициям других народов.

Эстетическое воспитание:

– проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.

Ценности научного познания:

– проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;

– становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

Трудовое воспитание:

- первоначальные представления о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; уважительное отношение к труду и творчеству мастеров;
- проявление положительного отношения и интереса к различным видам творческой преобразующей деятельности, стремление к творческой самореализации; мотивация к творческому труду, работе на результат; способность к различным видам практической преобразующей деятельности.

Экологическое воспитание:

- осознание роли человека и используемых им технологий в сохранении гармонического сосуществования рукотворного мира с миром природы; ответственное отношение к сохранению окружающей среды.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- формировать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенства, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- формировать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенства, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.
- формировать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенства, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- формировать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенства, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР
1 КЛАСС				
1	Основы знаний о физической культуре	5	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	https://resh.edu.ru

			обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	
2	Легкая атлетика	19	-Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); -Организовывать для обучающихся ситуации контроля и оценки, самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)	https://resh.edu.ru
3	Лыжная подготовка	6	применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся :интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию	https://resh.edu.ru
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;	https://resh.edu.ru
5	Плавание	2	-Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности.	https://resh.edu.ru
6	Подвижные и спортивные игры	94	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.	https://resh.edu.ru
2 КЛАСС				
1	Основы знаний о физической культуре	5	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://resh.edu.ru
2	Легкая атлетика	19	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время	https://resh.edu.ru

			урока	
3	Лыжная подготовка	6	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на уроках материала	https://resh.edu.ru
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	https://resh.edu.ru
	Плавание	2	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию	https://resh.edu.ru
	Подвижные и спортивные игры	94	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. - Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации. - Организовывать шефство эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. 	https://resh.edu.ru
3 КЛАСС				
1	Основы знаний о физической культуре	5	<ul style="list-style-type: none"> - Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся; - Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. - Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации 	https://resh.edu.ru
2	Легкая атлетика	19	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими	https://resh.edu.ru

			(учителями) и сверстниками (обучающимися); - Организовывать для обучающихся ситуации контроля и оценки, самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).	
3	Лыжная подготовка	6	- Организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)	https://resh.edu.ru
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	https://resh.edu.ru
	Плавание	2	- Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. - Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации	https://resh.edu.ru
	Подвижные и спортивные игры	94	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru
4 КЛАСС				
1	Основы знаний о физической культуре	5	- Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся; - Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. - Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально	https://resh.edu.ru

			значимой информации.	
2	Легкая атлетика	19	Организовывать для обучающихся ситуации контроля и оценки, самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков). высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации	https://resh.edu.ru
3	Лыжная подготовка	6	- Организовывать для обучающихся ситуации контроля и оценки, самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).	https://resh.edu.ru
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	Организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).	https://resh.edu.ru
	Плавание	2	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru