

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

**Рабочая программа
по физической культуре
начальной общеобразовательной школы
1-4 классы**

Срок реализации 4 года.

Программа разработана на основе документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования .
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа, Москва «Просвещение» 2013.

Разработана:
учителями физической культуры
МБОУ «Коммунарской СОШ № 1»
Гайворонской Наталией Георгиевной

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Протокол № 5 от
«28» 05 2018 г.
Руководитель _____

(подпись)

Согласовано:

Зам. директора по УВР _____ Петролай В.С.

г. Коммунар.
Гатчинского района
Ленинградской области
2018

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классы

Программа разработана на основе авторской программы курса «Физическая культура» автор В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2010 г.- УМК «Школа России» и рассчитана на 408 часов. В 1 – ом классе на изучение физической культуры выделено 87 часов (2-3 часа в неделю), во 2 - 4 классах отведено 306 учебных часов, по 102 часа в год (3 часа в неделю) в каждом классе.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы.

В результате изучения курса «Физическая культура 1-4 классы» у обучающихся при получении начального общего образования будут сформированы предметные и метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно- познавательной мотивации учения;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- первичное представление о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России, одновременно осознающего свою принадлежность к определённому этносу;
- умение использовать позитивную лексику, передающую положительные чувства в отношении своей Родины;
- первичное представление о ценностях многонационального российского общества (образ Родины как семьи разных народов, образ Москвы как духовной ценности, важной для разных народов);
- ценностные представления о своей семье и своей малой родине;
- первичные представления об изменении человека и окружающего мира с течением времени, овладение первоначальными навыками адаптации в изменющемся мире на основе представлений о развитии техники, в том числе электронной;
- представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни (быть готовым к уроку, бережно относиться к школьным принадлежностям — учебнику, рабочей тетради и др.);
- положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- первичное представление о личной ответственности за свои поступки через бережное отношение к природе и окружающему миру в целом;
- эстетические чувства, впечатления от восприятия предметов и явлений окружающего мира;
- этические чувства, эмоционально-нравственная отзывчивость на основе взаимодействия с другими людьми и с природой, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками на основе взаимодействия при выполнении совместных заданий;
- первоначальная установка на безопасный, здоровый образ жизни через выявление потенциальной опасности окружающих предметов, знакомство с правилами безопасности в быту, при переходе улицы, в транспорте, осознание важности правильной подготовки ко сну, правильного питания, выполнения гигиенических процедур;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям через знакомство с трудом людей разных профессий.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

Регулятивные

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные знания и умения;
- планировать своё высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что — потом);
- планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению учителя);
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), позитивно относиться к своим успехам/неуспехам.

Познавательные

- анализировать объекты окружающего мира с выделением отличительных признаков;
- проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий, подготовке сообщений и пр.;
- располагать рассматриваемые объекты, события и явления на шкале относительного времени «раньше — теперь».

Коммуникативные

- включаться в диалог с учителем и сверстниками;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- понимать и принимать совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить небольшие сообщения с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и пр.) по теме проекта.

2 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- представления о связях между изучаемыми объектами и явлениями действительности (в природе и обществе);
- представление о необходимости бережного, уважительного отношения к культуре разных народов России, выступающей в форме национального языка, национальной одежды, традиционных занятий и праздничных обычаев;
- овладение первоначальными навыками адаптации в изменяющемся мире на основе представлений о сезонных изменениях в природе и жизни людей;

- понимание и принятие норм и правил школьной жизни, внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к предмету
- представление о личной ответственности за свои поступки на основе понимания их последствий и через практику бережного отношения к окружающим людям;
- эстетические чувства, впечатления через восприятие картин природы,
- этические чувства и нормы на основе представлений о взаимоотношениях людей в семье, семейных традициях, своей родословной, осознания ценностей дружбы, согласия, взаимопомощи, а также через освоение норм экологической этики;
- способность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками на основе взаимодействия при выполнении совместных заданий, в том числе учебных проектов;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни на основе представлений о строении и работе организма человека, режиме дня, правилах личной гигиены, правилах безопасного поведения в быту, на улице, в природном окружении, при контактах с незнакомыми людьми;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям через выявление связей между отраслями экономики, построение элементарных производственных цепочек, осмысление вклада труда людей разных профессий в создание материальных и духовных ценностей.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

Регулятивные

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную совместно с учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её на определённом этапе урока при выполнении задания по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
- планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы);
- планировать последовательность операций на отдельных этапах урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом, составленным совместно с учителем;
- контролировать и корректировать своё поведение по отношению к сверстникам в ходе совместной деятельности.

Познавательные

- использовать схемы для выполнения заданий, в том числе схемы-аппликации, схемы-рисунки;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий;

Коммуникативные

- включаться в коллективное обсуждение вопросов с учителем и сверстниками;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению при выполнении заданий;
- высказывать мотивированное суждение по теме урока (на основе своего опыта и в соответствии с возрастными нормами);
- поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом;

- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- понимать и принимать задачу совместной работы (парной, групповой), распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить небольшие сообщения, проектные задания с помощью взрослых;
- составлять небольшие рассказы на заданную тему.

3 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- овладение основами гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, знающего и любящего её природу и культуру;
- проявление чувства гордости за свою Родину, в том числе через знакомство с историко-культурным наследием городов Золотого кольца России;
- формирование гуманистических и демократических ценностных ориентаций на основе знакомства с историко-культурным наследием и современной жизнью разных стран, в том числе стран зарубежной Европы;
- целостный взгляд на мир в единстве природы, народов и культур через последовательное рассмотрение взаимосвязей в окружающем мире, в том числе в природе, между природой и человеком, между разными странами и народами;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов на основе знакомства с многообразием стран и народов на Земле, выявления общего и различного в политическом устройстве государств;
- формирование начальных навыков адаптации в мире через освоение основ безопасной жизнедеятельности, правил поведения в природной и социальной среде;
- внутренняя позиция школьника на уровне осознания и принятия образца ответственного ученика; мотивы учебной деятельности (учебно-познавательные, социальные); осознание личностного смысла учения как условия успешного взаимодействия в природной среде и социуме;
- осознание личностной ответственности за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих, к объектам природы и культуры;
- эстетические чувства, впечатления через восприятие природы в ее многообразии, знакомство с архитектурными сооружениями, памятниками истории и культуры городов России и разных стран мира;
- этические чувства и нормы на основе представлений о внутреннем мире человека, его душевных богатствах, а также через освоение норм экологической этики;
- способность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (при ведении домашнего хозяйства, пользовании личными деньгами, соблюдении правил экологической безопасности в семье), доброжелательное отношение к окружающим, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к чужому мнению, в том числе в ходе проектной и внеурочной деятельности;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни на основе знаний о системах органов человека, гигиене систем органов, правилах поведения в опасных ситуациях (в квартире, доме, на улице, в окружающей местности, в природе), правил экологической безопасности в повседневной жизни;

- мотивация к творческому труду, работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям в ходе освоения знаний из области экономики.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

Регулятивные

- понимать учебную задачу, сформулированную самостоятельно и уточнённую учителем
- сохранять учебную задачу урока (самостоятельно воспроизводить её в ходе выполнения работы на различных этапах урока);
- планировать свои действия в течение урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, разработанных совместно с учителем); объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать правильность выполнения заданий;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом и результатом;
- контролировать и корректировать своё поведение с учётом установленных правил;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные

- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по различным признакам;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, объектами;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий;

Коммуникативные

- включаться в диалог и коллективное обсуждение с учителем и сверстниками, проблем и вопросов;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- высказывать мотивированное, аргументированное суждение по теме урока
- проявлять стремление ладить с собеседниками, ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- понимать и принимать задачу совместной работы, распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, фоторассказы, проекты с помощью взрослых;
- составлять рассказ на заданную тему;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов всех его участников.

4 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, ответственного за сохранение её природного и культурного наследия;
- умение осознанно использовать обществоведческую лексику для выражения своих представлений о правах и обязанностях гражданина России, о правах ребёнка, о государственном устройстве Российской Федерации;
- чувства сопричастности к отечественной истории через историю своей семьи и гордости за свою Родину, российский народ, историю России посредством знакомства с достижениями страны, вкладом соотечественников в её развитие;
- осознание своей этнической принадлежности в контексте принципа российской гражданственности «Единство в многообразии»;
- понимание себя наследником ценностей многонационального российского общества и всего человечества, в том числе на основе формирования понятий «Всемирное природное наследие» и «Всемирное культурное наследие»;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий, в том числе на основе построения и сопоставления картины мира с точки зрения астронома, географа, историка, эколога;
- уважительное отношение к истории и культуре народов России и мира через понимание их взаимной связи и представление о необходимости исторической преемственности в жизни общества;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, в том числе на основе представлений об историческом развитии родной страны, изменениях в её современной жизни и возможностях собственного участия в построении её будущего;
- осознанная готовность к выполнению социальной роли ученика (действовать в соответствии с нормами и правилами школьной жизни), мотивационная основа учебной деятельности и личностный смысл учения;
- самостоятельность и личностная ответственность за свои поступки, сохранность объектов природы, будущее России;
- эстетические потребности, ценности и чувства через восприятие природы России и родного края, знакомство с культурой регионов России, развитием культуры страны и родного края в различные периоды истории;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей в ходе знакомства с историей Отечества, образами великих соотечественников, картинами жизни людей в разные исторические периоды;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, в том числе при выполнении учебных проектов и в других видах внеурочной деятельности;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни на основе знаний о природном разнообразии России и зависимости труда и быта людей от природных условий;
- мотивация к творческому труду, работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям на основе знакомства с природным и культурным достоянием России, вкладом людей многих поколений в создание материальных и духовных ценностей родной страны и родного края.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

Регулятивные

- понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу;
- сохранять учебную задачу в течение всего урока;

- ставить цели изучения темы, толковать их в соответствии с изучаемым материалом урока;
- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме;
- планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы, приводить примеры, делать обобщение);
- планировать свои действия;
- фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, объективно относиться к своим успехам и неудачам;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- контролировать и корректировать свои действия в учебном сотрудничестве;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности.

Познавательные

- понимать, толковать и организовывать свою деятельность в соответствии с условными знаками и символами, используемыми в образовательных ресурсах для передачи информации;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте, его строении, свойствах и связях;
- строить доказательство своей точки зрения по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять творческие способности при выполнении заданий и оформлении итогов проектных работ и пр.;
- ориентироваться на разнообразие способов решения познавательных и практических задач, владеть общими приёмами решения учебных задач;

Коммуникативные

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- формулировать собственное мнение и позицию в устной и письменной форме;
- аргументировать свою позицию;
- понимать различные позиции других людей, отличные от собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- понимать и принимать задачу совместной работы, распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);

- готовить сообщения, выполнять проекты по теме;
- составлять рассказ на заданную тему;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнёру.

Предметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования по курсу «Физическая культура».

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). •

Требования к результатам обучающей и учебной деятельности.

Обобщенным требованием к обучающей деятельности учителя физической культуры является овладение всеми базовыми разновидностями способов двигательной деятельности (определенными программой) всеми учениками отнесенными к основной медицинской группе на уровне навыка. Исключение могут составить ученики имевшие более 30% пропусков занятий по уважительной причине. Во всех других случаях преподаватель несет ответственность за соответствие уровня обученности учеников требованиям к результатам представленным ниже.

По окончании учебного года ученики должны владеть техникой:

- 1 класс** - горизонтальных и вертикальных вращений на 180(приземление без потери равновесия)
- падение и вставания при передвижении на лыжах
 - ходьбы с фиксированной осанкой
 - ходьбы по разметке (фигурам)
 - бега с изменением направления и амплитуды движения ног
 - поворота на лыжах, переступанием (от пяток)
 - спуска на лыжах в любой стойке
 - устойчивого и мягкого приземления после спрыгивания (возвышение малой высоты)
 - прыжка в длину с места с мягким приземлением на обе ноги
 - преодоление препятствий перелезанием, прыжком с опорой, запрыгиванием - спрыгиванием
 - лазания по гимнастической стенке, скамейке

- выполнения команд: “В одну шеренгу становись!”, “В одну колонну становись!”, “равняйся, смирно, вольно, шагом марш, стой, на месте, от середины вправо - влево разомкнись

- подбрасывания и ловли различных мячей двумя руками
- передача и ловля различных мячей одной рукой (снизу - сверху - сбоку)
- ритмической ходьбой с прохлопыванием.

2 класс - 2 кувырка вперед

- горизонтальных и вертикальных вращений на 360 (приземление без потери равновесия)
- стойка на лопатках
- падение и вставание при спуске на лыжах
- бег по сигналу из различных исходных положений и высокого старта
- попеременный двухшажный ход без палок
- подъем на лыжах переступанием в движении
- подъем на лыжах елочкой, лесенкой
- разметки 3-шагов разбега для прыжков в высоту
- преодоления высоты 50 см, согнув ноги с прямого разбега
- перелезания со снаряда на снаряд
- ползания по скамейке, по полу
- выполнения команд “направо - налево”, “шире шаг”, “короче шаг”
- ведение баскетбольного мяча руками
- ведение баскетбольного мяча ногами
- метание малого мяча из положения “стоя лицом”
- жонглирование 2-мя мячами (малыми, средними)
- прохлопывание музыкального ритма.

3 класс - выполнение команд: разомкнись, сомкнись, кругом, в две шеренги (колонны) стройся, налево - направо - марш, противходом марш

- кувырки назад
- падения вперед - назад, вправо - влево (со страховкой)
- бег с ускорением
- бег высоко поднимая бедро
- разметка короткого разбега в прыжках в длину
- отталкивание в шаге с мягким приземлением на две ноги с короткого разбега
- разметка разбега в пять шагов в прыжках в высоту
- прыжок в высоту перешагиванием с пяти шагов разбега
- перелезания через препятствие равное (больше) роста школьника
- преодоления препятствия 0,5 роста школьника перемахом с опорой
- лазания в три приема на три метра от места хвата
- прием и отбивание мяча руками снизу
- подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту
- ловля и передача мяча двумя руками от груди
- метание мяча в цель
- метание мяча с места из исходного положения стоя боком
- ритм разбега в прыжках, метании мяча с места
- кроль на груди (не менее 25м.)
- торможение полуплугом, плугом.

4 класс - вис лежа, присев, согнувшись, переход в упор

- перехода из одного вися в другой
- одновременный одношажный ход
- кроль на спине (не менее 25м)
- опорный прыжок согнув ноги по разделениям (вскок-соскок)
- прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега при отталкивании из квадрата 50x50 см
- лазание в два приема (3 м от места хвата)

- выполнения команд в движении (налево - направо по 2, 3, 4 марш, дистанция, интервал
- передачи мяча ударом снизу (кулаком, ладонью)
- передачи мяча двумя руками в движении
- бросок мяча двумя руками от груди в цель (из 5 попыток)
- остановка мяча ногой
- перемещение в висе на шесте (канате) с препятствия на препятствие
- ускоренного, замедленного ритма выполнения различных двигательных действий.

1. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и

последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале плавания

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

Техническая подготовка.

Перечень базовых способов двигательной деятельности

Вращения, падения, равновесие.

1 класс: перекаты лежа (вправо, влево); вращения на месте в разных исходных положениях; перекаты в группировке; вращение в прыжке на месте (180); падение с санок; падение при передвижении на лыжах.

2 класс: Кувырок вперед, стойка на лопатках, вращение на месте (360), падение на лыжах при спусках.

3 класс: Повороты при передвижении (шагом, бегом, прыжками), кувырок назад, вращение в прыжке на месте (более 360), падения со страховкой - вперед-назад, вправо-влево (из разных исходных положений).

4 класс: Переход из вися стоя (присев) в упор с помощью, переход из одного вися в другой (из вися присев в вис стоя сзади).

Передвижения.

1 класс: Ходьба (обычная, ускоренная, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с разным положением рук, по “фигурной” разметке - круг, квадрат и т.п.)

бег (в спокойном темпе, ускоренном, изменением направления, изменением скорости, по “фигурной” разметке, изменением амплитуды движений ног, челночный бег), лыжи (повороты переступанием, ступающий шаг, скользящий шаг, спуски, подъем ступающим шагом), санки (спуски сидя-лежа, повороты с торможением).

2 класс: Бег (по сигналу из различных исходных положений, с преодолением незначительных препятствий, с высокого старта по команде), лыжи (попеременный двухшажный ход без палок, подъем елочкой, подъем лесенкой, поворот в движении переступанием).

3 класс: Бег (с ускорением, бег высоко поднимая бедро), лыжи (торможение полуплугом, плугом), плавание способом кроль.

4 класс: Лыжи (одновременный одношажный), плавание (кроль на спине).

Преодоление препятствий.

1 класс: Спрыгивание с возвышения малой высоты, прыжок в длину с места, опорный прыжок ноги врозь (с места и с разбега), преодоление отдельных препятствий (с опорой и без, с места).

2 класс: Прыжок в высоту согнув ноги, с прямого разбега, 3 - 5 шагов,

3 класс: Прыжок в шаг с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием, с 5 шагов разбега, перелезание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой.

4 класс: Опорный прыжок по разделением (вскок-соскок), прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Лазание, ползание.

1 класс Лазание (по гимнастической скамейке, стенке).

2 класс Ползание (по скамейке, по полу).

3 класс Лазание по шесту (по канату) в три приема.

4 класс Лазание в два приема.

Взаимодействие с партнером.

1 класс: Построения (в шеренги, колонну), выполнение строевых команд (равняйся, смирно, вольно, шагом марш, на месте, стой), размыкание от середины.

2 класс: Повороты на месте (направо - налево), выполнение команд шире шаг, короче шаг.

3 класс: Размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно

4 класс: Перестроение в колонну по 2, 3, 4 в движении шагом.

Взаимодействие с предметами, снарядами.

1 класс: Подбрасывание и ловля различных мячей одной-двумя руками, передача мяча одной рукой (снизу, сверху, сбоку) - ловля двумя руками, катание мяча руками, ногами, удары по мячу рукой (снизу, сбоку, сверху), удары по мячу ногой (пальцами,

подъемом), манипулирование гимнастической палкой, обручем, лентой, скакалкой, надувным шариком.

2 класс: Ведение мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча ногой (поочередно), метание мяча с места из положения стоя лицом, жонглирование мячами.

3 класс: Прием летящего мяча двумя руками снизу, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту, ловля и передача мяча двумя руками от груди, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из положения стоя боком.

4 класс: Передача мяча ударом (ладонью, кулаком) снизу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановка мяча ногой, вис на движущемся шесте (канате).

Ритмика.

1 класс: Прохлопывание ритмических рисунков на месте (сидя, лежа, стоя), протоптывание ритмических рисунков стоя на месте, прохлопывание ритмических рисунков с изменением положения рук, сочетание похлопывания ритмических рисунков стоя на месте, ритмическая ходьба, ритмическая ходьба в сочетании с прохлопыванием.

2 класс: Сочетание движений рук и ног в ходьбе, прохлопывание музыкального ритма, протоптывание музыкального ритма, тоже в ходьбе.

3 класс: Ритм короткого разбега в прыжках, ритм метания мяча с места.

4 класс: Выстукивание музыкальных ритмов (вальса, польки и п.т.), воспроизведение ритма выполнения различных двигательных действий.

. Физическая подготовка

Ориентировочный состав средств для развития двигательных качеств у школьников 1 - 4 классов.

Перечень средств для развития отдельно взятого двигательного качества дается по нарастающей мере трудности в отношении к возрастным возможностям учеников и требованиям к организации упражнений. Видимо, нет необходимости в четкой дифференцировке перечня средств по классам (это - для 1 класса, это - для 2 класса). Преподаватель, с учетом имеющихся методических рекомендаций, передового опыта и опыта своей деятельности, достаточно легко сможет осуществить процедуру распределения средств. Тем более, что большая часть используется повторно и неоднократно на протяжении всех лет обучения в школе. Предлагаемый состав средств должен ориентировать, а не директировать. В этом случае появляется возможность индивидуализации профессиональной деятельности педагога с учетом условий и возможностей конкретной школы и конкретного класса.

Исходя из представлений о том, что оздоровительные задачи не могут иметь самостоятельного решения, т.к. в большей мере зависят не только от физического воспитания, но и от других факторов (наследственность, Среда, образ жизни), следует определить средства оздоровительного воздействия (упражнения на дыхание, осанку) как составную часть физической подготовки. Это продиктовано тем, что формирование функций дыхания связано с двигательными качествами выносливости и быстроты, а формирование осанки - с двигательными качествами силы (мышечный корсет) и гибкости (форма позвоночника).

В предлагаемом перечне средств, представлены далеко не все возможные виды упражнений. Да, в этом и нет необходимости. Важно представить набор базовых средств, которые, с учетом возможностей использования из разновидностей и сочетаний, определяет разнообразие средств физической подготовленности школьников.

Быстрога Движения остановки, смены положений по сигналу с максимальной быстротой.

Движения руками в максимальном темпе стоя на месте.

Бег на месте в максимальном темпе.

Подвижные игры, где проявляется быстрота движений.

Бег на короткие отрезки (10, 20, 30 м).
Челночный бег (10 х 5 м, 4 х 9 м, 3 х 10 м)
Упражнения на расслабление (стоя, сидя, лежа, в ходьбе).
Бег в упоре с максимальной скоростью.
Ловкость Преодоление отдельных препятствий в ходьбе, беге, прыжке (мяч, скамейка, мат, обруч).
Перемещение в ходьбе в положениях лицом, спиной, боком.
Тоже в беге.
Тоже прыжками (на 1-ой, 2-х, поочередно).
Перемещения в необычных положениях(в упоре присев сзади, в упоре лежа, в упоре стоя на коленях, на мяче).
Перемещение (в ходьбе, беге) с предметами.
Тоже, манипулируя предметами.
Перемещения со сменой направлений движения.
Перемещения неоднократной сменой темпа движений.
Манипуляция предметами (подбрасывание, ловля, передача, катание, бросания, кручение).
Тоже с партнером.
Элементы акробатики и комбинации из них (группировка, перекаты, кувырки, стойки).
Прыжки на месте с поворотами.
Подвижные игры с элементами ловкости.
Ассиметричное выполнение движений руками, ногами.
Упражнения в статическом равновесии (на месте)
Упражнения в динамическом равновесии (в движении).
Упражнения в “сокращении - расслаблении” мышечных групп по заданию.
Бег по препятствию, разметке.
Упражнения на пространственную точность движений и положений частей тела.
Гибкость Маховые, вращательные, наклонные движения руками, ногами, туловищем с большой и максимальной амплитудой.
Пассивные упражнения на растягивание (с помощью партнера).
Статическое растягивание (выпады, полушпагаты).
Упражнения на укрепление суставов (плеча, стопы, кисти).
Скоростно- силовые Прыжки на месте - на 1-ой, 2-х, поочередно.
Прыжки с места в разных направлениях.
Прыжки в глубину.
Прыжки на возвышения.
Прыжки через препятствие.
Многоскоки.
Прыжки со скакалкой.
Подвижные игры с прыжками и бегом.
Прыжки с мостика, препятствия.
Сила Упражнения с малыми отягощениями (с гантелями, набивными мячами).
Передвижения в висах и упорах.
Лазание, ползание, перемещения.
Сгибание, разгибание рук в упоре стоя, лежа.
Подтягивания в висе, в висе лежа.
Комплекс силовых упражнений.
Упражнения в парах.
Выноси вость - Упражнения на дыхание в состоянии покоя.
Техника дыхания при выполнении циклических упражнений.
Техника дыхания при выполнении ациклических упражнений и напряжения.
Техника парадоксального дыхания.
Задержки дыхания.

Ходьба.

Равномерный бег в сочетании с ходьбой.

Равномерный бег.

Подвижные игры с бегом.

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.* Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствие.

2. Учебно-тематическое планирование предмета “физическая культура” для 1-4 классов

(из расчета 3 часа в неделю).

Часть	Раздел	Классы				Всего (часов)
		1	2	3	4	
I	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	24
II	Техническая подготовка	84	82	80	78	324
III	Физическая подготовка	12	14	16	18	60
	ИТОГО:	102	102	102	102	408

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		1	2	3	4
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание разделов	К-во часов	классы			
			1	2	3	4
1	Основы теоретических знаний	24	6	6	6	6
2	Способы двигательной деятельности	324	84	82	80	78
	2.1. Вращения, падения, равновесия	32	10	8	8	6
	2.2. Передвижения	60	16	16	14	14
	2.3. Преодоление препятствий	56	14	14	14	14
	2.4. Лазание	48	12	12	12	12
	2.5. Взаимодействие с партнером	48	10	12	12	14
	2.6. Взаимодействие с предметом.	48	12	12	12	12
	2.7. Ритмодинамика	32	10	8	8	6
3	Физическая подготовка	60	12	14	16	18
	3.1. Развитие быстроты	17	4	4	4	5
	3.2. Развитие ловкости	17	4	4	4	5
	3.3. Развитие скоростно-силовых способностей	18	4	4	5	5
	3.4. Развитие выносливости	9	-	2	3	4
	Итого	408	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура 1-4 классы» является ежегодным приложением к рабочей программе, которое ежегодно редактируется с учетом особенностей класса, рассматривается на методической объединении учителей предметников и педагогическом совете и утверждается приказом директора.