

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СПАС-ЗАУЛКОВСКАЯ ШКОЛА «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»**

141667, Московская область, Клинский район,
с. Спас-Заулок, ул. Центральная, д. 19

тел. 8(49624)5-22-42; факс 8(49624)5-22-42
e-mail: shkola.spas-zaulok@yandex.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Г.В.Старикова
Приказ по школе
от 03.08.2020 г. № 35-1/О

Рабочая программа
по физической культуре для 1-4 классов

Учитель:
Шувалова Е. А.

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учителя по физической культуре составлена на основе программы «Физическая культура», автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2018 г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 учетом 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, физкультминуток, 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 приемы 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 приемы;
- 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 объема);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

II. Содержание учебного предмета

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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, физкультминуток, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Легкая 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; подъемы; торможение.

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

	Разделы программы	Кол-во часов			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1.	Знания о физической культуре	4	4	4	4
2.	Лёгкая атлетика	17	20	22	22
3.	Гимнастика с основами акробатики	22	22	22	22
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	13	12	10	10
5.	Лыжные гонки	10	10	10	10
Кол-во уроков в неделю		2	2	2	2
Кол-во учебных недель		33	34	34	34
Итого		66	68	68	68

III. Тематическое планирование

Класс	Название темы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты
1	Знания о физической культуре	4	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность. • Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях. • Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. • Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
	Лёгкая атлетика	17	
	Гимнастика с основами акробатики	22	
	Подвижные игры, элементы спортивных игр	13	
	Лыжные гонки	10	
	Итого	66	<p>Метапредметные</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применять установленные правила в планировании способа решений. • Использовать установленные правила в контроле способа решения. • Формулировать учебную задачу; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. • Преобразовывать практическую задачу в познавательную. • Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. • Осуществлять пошаговый и итоговый результаты. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. • Использовать общие приемы решения задач. • Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

- Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Строить понятные для партнера высказывания.
- Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
- Предлагать помочь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.
- Оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладины и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и

			<p>акробатические комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; ● выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
2	Знания о физической культуре	4	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ● Формирование уважительного отношения к культуре других народов; ● Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего; ● Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; ● Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; ● Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; ● Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; ● Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; ● Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; ● Определение общей цели и путей ее достижения, умении договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; ● Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством
	Лёгкая атлетика	20	
	Гимнастика с основами акробатики	22	
	Подвижные игры, элементы спортивных игр	12	
	Лыжные гонки	10	
	Итого	68	

- | | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none">учета интересов сторон и сотрудничества;• Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;• Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|--|--|---|

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

Знания о физической культуре

Обучающийся научится

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- О названии упражнений в прыжках в высоту.
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и

физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические

			<p>комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах
3	Знания о физической культуре	4	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми,
	Лёгкая атлетика	22	
	Гимнастика с основами акробатики	22	
	Подвижные игры, элементы спортивных игр	10	
	Лыжные гонки	10	
	Итого	68	

		<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p><u>Обучающийся научится</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Высказываться об особенностях зарождения физической культуры, о физической культуре Древней Руси; • Высказываться о способах и особенностях движений и передвижений человека, о роли и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; • Анализировать роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении обучении движениям; • Запоминать терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; • О физических качествах и общих правилах их тестирования; • Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; • О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. <p><u>Обучающийся получит возможность научиться</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной
--	--	---

осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Обучающийся научится

В лёгкой атлетике:

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать небольшие предметы на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; выполнять висы.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

		<p><u>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности. <p><u>Способы спортивной деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам). <p><u>Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий. <p><u>Обучающийся получит возможность научиться</u></p> <p><u>В подвижных играх:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. <p><u>В гимнастических и акробатических упражнениях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; <p><u>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека; • использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях <p><u>Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; • организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; 											
4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Знания о физической культуре</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Лёгкая атлетика</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">22</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Гимнастика с основами акробатики</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">22</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Подвижные игры, элементы спортивных игр</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">10</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Лыжные гонки</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">10</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Итого</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">68</td> </tr> </table>	Знания о физической культуре	4	Лёгкая атлетика	22	Гимнастика с основами акробатики	22	Подвижные игры, элементы спортивных игр	10	Лыжные гонки	10	Итого	68	<p>Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класса следующих результатов:</p> <p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,
Знания о физической культуре	4													
Лёгкая атлетика	22													
Гимнастика с основами акробатики	22													
Подвижные игры, элементы спортивных игр	10													
Лыжные гонки	10													
Итого	68													

		<p>индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные результаты Регулятивные УУД <u>Обучающийся научится</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
--	--	---

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Познавательные УУД

Обучающийся научится

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коммуникативные УУД

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст-

		<p>роту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p><u>Обучающийся научится</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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
--	--	--

		<p>при травмах и ушибах.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p><u>Обучающийся научится</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР:

И.В. Мишина