

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
1 – 4 классы**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные планируемые результаты по физической культуре

1 класс

Учащиеся первого класса научатся	Учащиеся первого класса получают возможность научиться	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать режим дня и личную гигиену; • понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья. 	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять и составлять комплексы утренней зарядки. 	<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на 	<p>Раздел «Знания о физической культуре»</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.

		открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; • выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; • играть в подвижные игры; • выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; • выполнять строевые упражнения. 	<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 	<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</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>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</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 при травмах и ушибах.
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание); 	<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку; • выполнять передвижения на лыжах. 	<p>Раздел «Физическое совершенствование»</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 	<p>Раздел «Физическое совершенствование»</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;

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. 		специальной таблицы); <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах.
---	--	---	---

Предметные планируемые результаты по физической культуре

2 класс

Учащиеся второго класса научатся	Учащиеся второго класса получают возможность научиться	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знание о физической культуре» <ul style="list-style-type: none"> • различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие; 	Раздел «Знание о физической культуре» <ul style="list-style-type: none"> • понимать правила проведения закаливающих процедур; • характеризовать понятие 	Раздел «Знания о физической культуре» <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, 	Раздел «Знания о физической культуре» <ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и

<ul style="list-style-type: none"> • производить закаливание организма (обтирание). 	<p>об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.</p>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • 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>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>
--	--	---	---

<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыку; • выполнять упражнения развивающие быстроту и равновесие; • определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости). 	<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • выполнять комплексы упражнений для развития равновесия. 	<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</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>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</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 при травмах и ушибах.
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические и гимнастические упражнения прикладного характера; • выполнять легкоатлетические упражнения; • выполнять упражнения из подвижных игр. 	<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; • выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча. 	<p>Раздел «Физическое совершенствование»</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 	<p>Раздел «Физическое совершенствование»</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; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах.

		<p>основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
--	--	---	--

Предметные планируемые результаты по физической культуре

3 класс

Учащиеся третьего класса научатся	Учащиеся третьего класса получат возможность научиться	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать связь физических упражнений с трудовой деятельностью; • Узнавать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные); • Характеризовать физическую нагрузку и её влияние на частоту сердечных 	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол 	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; • Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и

сокращений (ЧСС)		<ul style="list-style-type: none"> • 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; <ul style="list-style-type: none"> • Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; <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. 	физической подготовленности
<p>Раздел «Способы физической деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств; <ul style="list-style-type: none"> • Освоить подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, волейбол, баскетбол; <ul style="list-style-type: none"> • Развивать выносливость во время лыжных прогулок • Измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений 	<p>Раздел «Способы физической деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целенаправленно осваивать подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в футбол, волейбол, баскетбол 	<p>Раздел «Способы физической деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Раздел «Способы физической деятельности»</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; <ul style="list-style-type: none"> • Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять простейшие

			приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
<p>Раздел « Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять акробатические упражнения; • Выполнять гимнастические упражнения (канате, бревне); • Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину); • Выполнять игровые действия 	<p>Раздел « Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и выполнять комплексы общеобразовательных упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; • Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; • Подводить закаливающие процедуры (обливание под душем) • Составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований • Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 	<p>Раздел « Физическое совершенствование»</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, метание и броски мяча разного веса и объёма); • Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>Раздел « Физическое совершенствование»</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 упрощенным правилам; • Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • Плавать, в том числе спортивными способами; • Выполнять передвижение на лыжах.

Предметные планируемые результаты по физической культуре

4 класс

Учащиеся четвёртого класса научатся	Учащиеся четвёртого класса получат возможность научиться	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знание о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Характеризовать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения; <p>Характеризовать роль и значение закаливания организма (Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).</p>	<p>Раздел «знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявлять связь занятий физической культуры с трудовой и оборонной деятельностью • Планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и вне школьной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 	<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 культуры на физическое, личностное и социальное развитие; • Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные 	<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; <p>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>

		<p>физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, как и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определять нагрузку во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений; • Организовывать и проводить игры в футбол и баскетбол по упрощённым правилам; • Оказывать доврачебную помощь при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях. 	<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Производить наблюдения за своим физическим развитие и физической подготовкой; <p>Составлять акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений.</p>	<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</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; <p>Измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</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 при травмах и ушибах.
<p>Раздел « Физическое совершенствование»</p>	<p>Раздел « Физическое совершенствование»</p>	<p>Раздел « Физическое совершенствование»</p>	<p>Раздел « Физическое совершенствование»</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки , перекаты); • Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • Выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки , метание и броски мяча разного веса и объёма); <p>Выполнять игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; <p>Плавать, в том числе спортивными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, вынослив ости, 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 гимнастических снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки , метание и броски мяча разного веса и объёма); <p>Выполнять игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности.</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 упрощенным правилам; • Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • Плавать, в том числе спортивными способами; <p>Выполнять передвижения на лыжах.</p>
--	---	---	---

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Курс «Физическая культура» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» в 1 классе предусматривается 99 часов. Из них 3 ч выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 4 ч – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 92 ч – на раздел «Физическое совершенствование». Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Однако при таком распределении часов (3 ч + 4 ч) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебник «Физическая культура» позволяет обучающимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно-ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности.

Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога.

Начиная со 2-го класса введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. В рамках Образовательной системы используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнакомые для него вещи. Он может быть даже заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать ребятам осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

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 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, её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической 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

Организуемые команды приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплытие 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. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лежа; 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 лежа; 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 поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Программа «Физическая культура» для четырёхлетней начальной школы (автор А. П. Матвеев) рассчитана на 3 часа в неделю, всего – 99 часов в 1 классе, по 102 часа во 2 – 4 классах.

Учебным планом МБОУ СОШ №125 на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе предусмотрено 3 часа в неделю, всего – 99 часов, во 2 – 4 классах – 3 часа в неделю, всего – 102 часа.

1 КЛАСС

Разделы	По программе	По плану
1. Знания о физической культуре	3	3
2. Способы физкультурной деятельности	4	3
3. Физическое совершенствование	92	93
• спортивно-оздоровительная деятельность		2
• гимнастика с основами акробатики		16

<ul style="list-style-type: none"> • лёгкая атлетика • лыжные гонки • подвижные игры • спортивные игры 		24 16 12 23
ИТОГО	99	99

2 КЛАСС

Разделы	По программе	По плану
1. Знания о физической культуре	4	3
2. Способы физкультурной деятельности	6	3
3. Физическое совершенствование	92	96
<ul style="list-style-type: none"> • спортивно-оздоровительная деятельность • гимнастика с основами акробатики • лёгкая атлетика • лыжные гонки • подвижные игры и спортивные игры 		2 16 24 16 38
ИТОГО	102	102

3 КЛАСС

Разделы	По программе	По плану
1. Знание о физической культуре	4	3
2. Способы физкультурной деятельности	6	5

3. Физическое совершенствование	92	94
• спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики)		20
• лёгкая атлетика		23
• лыжные гонки		16
• подвижные игры		12
• спортивные игры		23
ИТОГО	102	102

4 КЛАСС

Разделы	По программе	По плану
1. Знания о физической культуре	4	4
2. Способы физкультурной деятельности	6	6
3. Физическое совершенствование	92	92
• спортивно-оздоровительная деятельность		
• гимнастика с основами акробатики		14
• лёгкая атлетика		25
• лыжные гонки		18
• подвижные игры		10
• спортивные игры		25
ИТОГО	102	102