

Муниципальное образовательное учреждение
«Двулученская средняя общеобразовательная школа им. А.В. Густенко»
Валуйского района Белгородской области

«Согласовано»

Руководитель МО


Протокол № 1

от 10 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

МОУ «Двулученская СОШ им. А.В. Густенко»

 /Ананьева Е.А./

13 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ

«Двулученская СОШ им. А.В. Густенко»

 /Демьянова Ю.Ю.,

Приказ № 110-08
от 10 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Физическая культура»
Нестеровой Елены Викторовны

1- 4 класс
Базовый уровень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся первого уровня разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования на основе авторской программы «Физическая культура», автор: Лях В.И. (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.)

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока физической культуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТОПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе в объеме 99 часов в год (3 часа в неделю, 33 учебные недели). Во 2-4 классах изучение предмета отводится по 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

В результате изучения предмета «Окружающий мир» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности. **Предметные результаты** изучения окружающего мира отражают приобретаемый обучающимися опыт (знания и умения).

1 КЛАСС

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- отличать верно выполненное задание от неверно выполненного;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- оценивать образовательные достижения (учебные успехи).

Познавательные:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- знать терминологию разучиваемых упражнений;
- знать и соблюдать основы личной гигиены, правила использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы; о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки.

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- слушать и понимать речь других;
- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- уметь работать в группах и парах.

Предметные результаты:

- по разделу **«Знания о физической культуре»:**
 - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
 - удерживать дистанцию, темп и ритм;
 - соблюдать личную гигиену;
 - различать разные виды спорта;
 - держать осанку;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»:**
 - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны;
 - выполнять: повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш»;
 - выполнять различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис на время, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
 - проходить станции круговой тренировки;
 - лазать и перелезать по гимнастической стенке, по канату;
- по разделу **«Легкая атлетика»:**
 - пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет, челночный бег 3х10 м, беговую разминку;
 - выполнять метание на дальность и на точность;
 - выполнять прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега;
 - бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу»;
- по разделу **«Лыжная подготовка»:**
 - переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой»;
 - выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение падением;
 - проходить дистанцию 1,5 км;
 - кататься на лыжах «змейкой»;
- по разделу **«Подвижные игры»:**

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»;

- выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча левой и правой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 КЛАСС

Личностные результаты:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур;
- познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры;
- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления;
- самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия;
- использовать общие приемы решения поставленных задач; оценивать свои достижения, соотносить изученные понятия с примерами;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- использовать установленные правила в контроле способов решения;
- ставить и формулировать проблемы;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные:

- слушать и слышать друг друга;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира;
- владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- работать в группе, устанавливать рабочие отношения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- контролировать действия партнера;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Предметные результаты:

- по разделу **«Знания о физической культуре»:**
 - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
 - рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека; что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах;
 - вести дневник самоконтроля;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»:**

- строиться в шеренгу и колонну;
- выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость;
- выполнять: вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, мост, стойку на лопатках, стойку на голове;
- выполнять вращение обруча;
- лазать и перелезать по гимнастической стенке с пролета на пролет, по канату;
- прыгать со скакалкой, в скакалку;
- проходить станции круговой тренировки;
- разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу **«Легкая атлетика»:**
 - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;
 - выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку;
 - выполнять метание на дальность и на точность;
 - выполнять прыжки в длину с места и с разбега;
 - метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий;
 - бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы»;
 - пробегать 1 км;
- по разделу **«Лыжная подготовка»:**
 - передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без них;
 - выполнять повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск под уклон в основной стойке, торможение падением;
 - проходить дистанцию 1,5 км, обгонять друг друга;
 - передвигаться на лыжах «змейкой»;
 - играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу **«Подвижные игры»:**
 - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячами защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы»;
 - выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», ведение мяча левой и правой рукой;
 - участвовать в эстафетах.

3 КЛАСС

Личностные результаты:

- проявление учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу;
- раскрытие внутренней позиции школьника;
- понимание значения знаний для человека;
- понимание значения физического развития для человека;
- осуществление самоанализа и самоконтроля результата;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- понимание причин успеха в учебной деятельности;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- оценивать правильность выполнения действия;
- использовать установленные правила в контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Познавательные:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления;
- самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- использовать общие приемы решения поставленных задач; оценивать свои достижения, соотносить изученные понятия с примерами;

- использовать установленные правила в контроле способ решения;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- ставить вопросы, обращаться за помощью;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- использовать установленные правила в контроле способа решения;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира;
- контролировать действия партнера;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Предметные результаты:

- по разделу **«Знания о физической культуре»:**
 - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки);
 - рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств;
 - объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом;
 - объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;
 - объяснять правила игры волейбол;
 - вести дневник самоконтроля;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»:**
 - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги);
 - разминаться в движении, на месте, собручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

- выполнять разминки, направленные на развитие координации движений, гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- запоминать временные отрезки;
- выполнять: кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема;
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу **«Легкая атлетика»:**
 - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м на время;
 - выполнять челночный бег 3х10 м;
 - выполнять прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с прямого разбега;
 - технике метания мяча на дальность,
 - бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, на точность;
 - проходить полосу препятствий;
- по разделу **«Лыжная подготовка»:**
 - передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
 - выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
 - переносить лыжи под рукой и на плече;
 - подниматься на склон «полулесенкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться под уклон в основной и низкой стойке, тормозить «плугом»;
 - проходить дистанцию 1,5 км;
 - передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»:**
 - давать пас ногами и руками;
 - выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять ловлю и броски мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, принимать стойку баскетболиста, вести мяч на месте, в движении, левой и правой рукой, выполнять броски в баскетбольное кольцо различными способами;
 - участвовать в эстафетах;
 - играть в спортивные игры (футбол, баскетбол);
 - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами».

4 КЛАСС

Личностные результаты:

- проявление учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- понимание значение физического развития для человека;
- понимание причин успеха в учебной деятельности;
- осуществление самоанализа и самоконтроля результата;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- понимание причин успеха в учебной деятельности;
- раскрытие внутренней позиции школьника;
- понимание значения знаний для человека;
- понимание значения физического развития для человека;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- оценивать правильность выполнения действия;
- использовать установленные правила в контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Познавательные:

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека;
- характеризовать основные физические качества;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления;
- самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия;

- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- использовать общие приемы решения поставленных задач; оценивать свои достижения, соотносить изученные понятия с примерами;
- использовать установленные правила в контроле способов решения.

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.

Предметные результаты:

- по разделу **«Знания о физической культуре»:**
 - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки);
 - рассказывать историю появления мяча и футбола;
 - объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
 - объяснять правила обгона на лыжне;
 - вести дневник самоконтроля;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»:**
 - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги);
 - выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя;
 - выполнять: кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, опорный прыжок;
 - проходить станции круговой тренировки;
 - лазать по гимнастической стенке, лазать по канату в два и три приема;
 - прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик;
 - разминаться на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, малыми и средними мячами, набивными мячами, скакалками, обручами, на матах;

- выполнять разминки, направленные на развитие координации движений, гибкости;
- запоминать небольшие временные промежутки;
- подтягиваться и отжиматься;
- по разделу **«Легкая атлетика»:**
 - пробегать на скорость дистанцию 30 и 60 м на время;
 - выполнять челночный бег;
 - метать мяч на точность;
 - выполнять прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
 - проходить полосу препятствий;
 - бросать набивной мяч способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
 - пробегать дистанцию 1000 м;
 - передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Лыжная подготовка»:**
 - передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой»;
 - выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
 - переносить лыжи под рукой и на плече;
 - подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться под уклон в основной и низкой стойке, тормозить «плугом»;
 - проходить дистанцию 2 км;
 - играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет»;
- по разделу **«Подвижные игры»:**
 - давать пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку;
 - вести мяч ногами и руками, принимать мяч снизу и сверху, бить по воротам;
 - бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, выполнять броски в баскетбольное кольцо различными способами;
 - играть в спортивные игры (футбол, баскетбол);
 - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с ранением», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Осада города», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч фигурами», «Салки и мяч», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Ножной мяч».

СОДЕРЖАНИЕ

1 КЛАСС (99 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч)

Что такое координация движений, дистанция. Как возникли физкультура и спорт. Олимпийские игры – история возникновения. Что такое физическая культура. Темп и ритм, их значение и влияние на выполнение упражнений. Личная гигиена человека. Что такое гимнастика. Осанка.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (34 ч)

Построение в шеренгу и в колонну. Размыкание. Перестроение разведением в две колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш». Выполнение разминки. Вис на время. Прохождение станций круговой тренировки. Перекаты, кувырок вперед. Мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19 ч)

Техника высокого старта. Бег на скорость дистанции 30 м, челночный бег 3х10 м. Беговая разминка. Метание на дальность и на точность. Техника прыжка в длину с места. Эстафеты. Броски набивного мяча.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч)

Перенос лыжи по командам «На плечо», «Под рукой». Ступающий и скользящий шаг с палками и без. Повороты переступанием. Спуск в основной стойке. Торможение падением.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 ч)

Подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь». Ловля и броски мяча в парах, ведение мяча левой и правой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 КЛАСС (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ч)

Организационно-методические требования на уроке физкультуры. Физические качества. Режим дня и его влияние на жизнь человека. Что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять. Первая помощь при травмах. Самоконтроль.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (31 ч)

Построения в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя. Подъем туловища. Висы. Кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега. Мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Вращение обруча. Лазание и перелезание по гимнастической стенке с пролета на пролет, по канату. Прыжки со скакалкой, в скакалку. Прохождение станций круговой тренировки. Разминка со скакалками, обручами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (28 ч)

Техника высокого старта. Бег на скорость 30 м, челночный бег 3х10 м. Беговая разминка. Метание на дальность и на точность. Прыжки в длину с места и с разбега. Преодоление полосы препятствий. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы». Бег 1 км.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч)

Ступающий и скользящий шаг с палками и без. Повороты переступанием. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение падением. Прохождение дистанции 1,5 км. Передвижение на лыжах «змейкой».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (27 ч)

Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы». Ловля и броски мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», ведение мяча левой и правой рукой. Эстафеты.

3 КЛАСС (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ч)

Организационно-методические требования на уроке физкультуры. Первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Осанка. Правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима. Правила игры волейбол. Самоконтроль.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (29 ч)

Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну, перестроение в одну, две и три шеренги). Различные виды разминок. Наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные). Отжимания, подъем туловища из положения лежа. Упражнения на внимание и равновесие. Кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад. Прохождение станций круговой тренировки. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема. Мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Висы. Прыжки со скакалкой, в скакалку в тройках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Вращение обруча.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29 ч)

Техника высокого старта. Бег на скорость 30 м, челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с прямого разбега. Техника метания мяча на дальность. Броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, на точность. Прохождение полосы препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч)

Ступающий и скользящий шаг. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Перенос лыж под рукой и на плече. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1,5 км. Передвижение и спуск со склона «змейкой».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 ч)

Пас ногами и руками. Передача мяча через волейбольную сетку различными способами. Ввод мяча из-за боковой. Ловля и броски мяча различными способами. Футбольные упражнения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте, в движении, левой и правой рукой. Броски в баскетбольное кольцо различными способами. Эстафеты. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Подвижные игры: «Ловишка»,

«Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами».

4 КЛАСС (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 ч)

История появления мяча и футбола. Зарядка и физкультминутка. Гимнастика и ее значение в жизни человека. Правила обгона на лыжне. Самоконтроль.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (30 ч)

Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну, перестроение в одну, две и три шеренги). Наклон вперед из положения стоя и сидя. Различные варианты висов. Кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад. Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Прохождение станций круговой тренировки. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в два и в три приема. Прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках. Вращение обруча. Напрыгивание на гимнастический мостик. Подтягивание. Отжимание.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 ч)

Бег на скорость 30 и 60 м, челночный бег. Метание мяча на точность. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с прямого разбега, перешагиванием. Прохождение полосы препятствий. Броски набивного мяча способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой. Бег 1000 м. Передача эстафетной палочки.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч)

Ступающий и скользящий шаг. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Попеременный и одновременный одношажный ход. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Перенос лыж под рукой и на плече. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Передвижение и спуск со склона «змейкой».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 ч)

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку. Ведение мяча ногами и руками. Прием мяча снизу и сверху. Удар по воротам. Броски и ловля мяча самостоятельно и в парах. Броски в баскетбольное кольцо различными способами. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с ранением», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Осада города», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Ножной мяч».

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение:

1.	Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.
2.	Лях В.И. Рабочая программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. - М.: Просвещение, 2012.

