



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»**

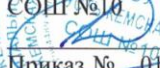
**Рассмотрено:**

Методическим объединением  
МБОУ Усть – Кемская СОШ  
№10  
Протокол № 1\_\_  
от « 28 » августа 2023 г  
 /А.А.Борисова/

**Согласовано:**

Заместитель директора МБОУ  
Усть – Кемская СОШ №10  
 / Турова С.В./  
« 01 » августа 2023 г

**Утверждаю:**

Директор МБОУ Усть – Кемская  
СОШ №10  
 Ю.Л. Прудников./  
Приказ № 01-10-157  
от « 01 » августа 2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**ДЛЯ 4 КЛАССА**

**УЧИТЕЛЬ:**

Лаева Дениса Николаевича  
Учитель физической культуры

п. Усть-Кемь  
2023 – 2024 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса учебный год разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273 (с изменениями и дополнениями, ст.12,28);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г., № 373);
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения по учебным предметам. Начальная школа. М.: «Просвещение» 2011г.
- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы (2011);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Устава МБОУ Усть-Кемская СОШ №10.

Требования, цели и задачи обучения физической культуры регулируются Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными программами по физической культуре для начальной школы и Базисным учебным планом

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Основанием для ведения курса является Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г., №373).

Рабочая программа учитывает возрастные особенности учащихся 4 класса.

Необходимо помнить, что в жизненном опыте четвероклассников игровая деятельность все еще занимает значительное место и это должно находить отражение на уроках физической культуры.

Важно также иметь в виду, что у четвероклассников недостаточно развито произвольное внимание и логическая память, поэтому необходимо больше опираться на произвольное внимание и эмоционально - образную память.

Вместе с тем у четвероклассников уже есть опыт школьной учебной деятельности и исполнение новых социальных ролей: «ученик», «школьник», «одноклассник», а также сформированы самые элементарные общеучебные умения и некоторые умения работать над родным языком. Поэтому важно опираться на этот опыт и умения и целенаправленно вести работу над их дальнейшим развитием.

С учетом возрастных особенностей, особенностей УМК, предпочтительными формами организации учебного процесса являются:

- индивидуально - опосредованная форма организации обучения - соответствует опосредованному общению (индивидуальная работа обучающегося с учебным материалом, посредством которого он находится в ситуации общения с другим человеком);

- парная - соответствует взаимодействию в обособленной паре;
- групповая;
- коллективная - соответствует взаимодействию в группе, когда общение происходит в парах сменного состава.

Преобладающими формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование умений (стартовый контроль);
- фронтальный, индивидуальный контроль умений;
- тестирование умений (итоговый контроль);

В авторскую программу **внесены изменения**. В программе раздел «Плавание» заменила на углубленное освоение содержания разделов «Легкая атлетика» и «Подвижные игры» из-за отсутствия бассейна.

### **Общая характеристика курса**

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся 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».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

### **Место курса в учебном плане**

В обязательной части учебного плана начального общего образования МБОУ Усть-Кемская СОШ №10 на 2023-2024 уч. год на изучение физической культуры (предметная область «Физическая культура») отведено 2 часа в неделю (68 часа в год, 34 учебные недели).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА(102 часа)**

Раздел курса	Содержание раздела	К-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
			Предметные умения	УУД
Знания о физической культуре	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.). Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Зарядка и физминутка	3	<p><b>Дети научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки);</li> <li>- рассказывать историю появления мяча и футбола;</li> <li>- объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.</li> </ul>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить и выделять необходимую информацию из текстов и иллюстраций;</li> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений</li> </ul>

				<p>действительности в соответствии с содержанием физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• управление эмоциями при общении со сверстниками и ( взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>
Лёгкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	16	<p><b>Дети научатся</b></p> <p>в технике высокого старта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать дистанцию 30 м и 60 м на время;</li> <li>- выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;</li> <li>- метать мяч на дальность и на точность;</li> <li>- прыгать в длину с места и с разбега;</li> <li>- прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед,;</li> <li>- бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;</li> <li>- проходить полосу препятствий, пробегать дистанцию 1000 м;</li> <li>- передавать эстафетную палочку.</li> </ul>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану;</li> <li>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> </ul>



				<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul>
--	--	--	--	---

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p><i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад</p>	<p>14</p>	<p><b>Дети научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость»</li> <li>- выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с разбега и через препятствие, вращение обруча;</li> <li>- выполнять опорный прыжок;</li> <li>- лазать по канату;</li> <li>- прыгать со скакалкой и в скакалку;</li> <li>- проходить станции круговой тренировки, разминаться с обручами, скакалками, мячами, с гимнастической палкой;</li> <li>- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</li> </ul>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану;</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• контролировать свою деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• видение красоты движений, выделение и</li> </ul>
---	---	-----------	--	--

	<p>в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с, элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>			<p>обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>
Лыжные гонки	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	12	<p><b>Дети научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;</li> <li>- выполнять торможение;</li> <li>- проходить дистанцию 2 км на лыжах, обгонять друг друга;</li> <li>- подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке;</li> <li>- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаться на лыжах попеременным одношажным и</li> </ul>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану;</li> </ul>

			<p>одновременным одношажным ходом;</p> <p>- играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>
Подвижные и спортивные игры.	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег,</p>	23	<p><b>Дети научатся:</b></p> <p>- выполнять пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять</p>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>• формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>

	<p>метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку» «Флаг на башне», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану;</li> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной</li> </ul>
--	--	---	--

			<p>мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол</p>	<p>деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>
--	--	--	--	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (102 часа)**

№ п/п	Дата (план/ факт)	Тема урока	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся	Формы текущего и промежуточного контроля
<b>Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности</b>					
1	4.09	Организационно-методические требования и техника безопасности на уроках физкультуры.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	фронтальный
<b>Легкая атлетика</b>					
2	6.09	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	тестирование (стартовый контроль)
3	11.09	Челночный бег.	1	Правила выполнения челночного бега. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
4	13.09	Тестирование бега на 1000м	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Применять правила челночного бега. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	тестирование (стартовый контроль)
5	18.09	Бег на 60м с высокого старта.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	
7	20.09	Тестирование метания мяча на дальность	1	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	тестирование (стартовый контроль)
8	25.09	Спортивная игра «Футбол»	1	Познакомиться с правилами игры «Футбол». Развитие выносливости, умения распределять силы.	фронтальный
9	27.09	Прыжок в длину с разбега. Т.Б при прыжке	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега и технику безопасности при прыжке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
10	2.10	Контрольный урок по	1	Демонстрировать полученные навыки техники прыжка в длину с	тестирование (стартовый контроль)

		прыжкам в длину с разбега		разбега.	контроль)
11	4.10	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	Повторить основные правила игры «Футбол». Демонстрировать технику ввода мяча из-за боковой линии.	индивидуальный
12	9.10	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Демонстрировать наклон вперед из положения стоя.	тестирование (стартовый контроль)
13	11.10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Демонстрировать подъем туловища из положения лежа за 30 с. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	тестирование (стартовый контроль)
14	16.10	Тестирование прыжка в длину с места	1	Демонстрировать прыжок в длину с места. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	тестирование (стартовый контроль)
15	18.10	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	Демонстрировать отжимания от гимнастической скамейки и пола, подтягиваний на перекладине	тестирование (стартовый контроль)
16	23.10	Броски и ловля мяча в парах.	1	Совершенствовать технику выполнения ловли и бросков малого мяча в парах. Соблюдать Т.Б.	индивидуальный
17	15.10	Ведение мяча	1	Совершенствовать технику ведения мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	фронтальный
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
18	8.11	Кувырок вперед. Правила техники безопасности при выполнении упражнения.	1	Повторить технику кувырка вперед с места и трёх шагов. Выявлять характерные ошибки при выполнении кувырка вперед. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	фронтальный
19	13.11	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	Повторить технику кувырка вперед с трех шагов. Совершенствовать технику кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	индивидуальный
20	15.11	Кувырок назад. Правила техники безопасности при выполнении упражнения	1	Повторить зарядку и технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности.	
21	20.11	Стойка на голове и на руках. Т.Б. при выполнении упражнения.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Повторить технику выполнения стойки на голове и на руках. Соблюдать правила техники	фронтальный



				безопасности.	
<b>Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</b>					
22	22.11	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	1	Познакомить с гимнастикой, её историей и значением в жизни человека. Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и на руках.	
23	27.11	Прыжки в скакалку	1	Повторить технику прыжков в скакалку. Взаимодействовать в парах при выполнении прыжков. Соблюдать правила техники безопасности.	индивидуальный
24	29.11	Эстафеты со скакалкой.	1	Совершенствовать технику прыжков на скакалке в движении. Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх.	фронтальный
25	4.12	Лазанье по канату	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	
26	6.12	Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх.	индивидуальный
27	11.12	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	Повторить варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке	фронтальный
28	13.12	Вращение обруча	1	Повторить технику выполнения вращений обруча. Соблюдать правила техники безопасности. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	индивидуальный
29	18.12	Подвижные игры	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	фронтальный
30	20.12	Подвижные игры	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	фронтальный

31	25.12	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в высоту.	фронтальный
32	27.12	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в высоту.	индивидуальный
33	10.01	Опорный прыжок.	1	Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.	
34	15.01	Контрольный урок по опорному прыжку.	1	Разучить разминку. Совершенствовать технику опорного прыжка. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в высоту.	индивидуальный
<b>Лыжные гонки</b>					
35	17.01	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	фронтальный
36	22.01	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	фронтальный
37	24.01	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	фронтальный
38	29.01	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Выполнять организующиекоманды, стоя на месте, и при передвижении.	фронтальный
39	31.01	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	фронтальный
40	5.02	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спускв основной стойке на лыжах.	1	Демонстрироватьподъёмы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом.	фронтальный
41	7.02	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1	Передвигаться на лыжах попеременным одношажным и одновременным одношажным ходом	фронтальный

42	12.02	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		фронтальный
43	14.02	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		фронтальный
44	19.02	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		фронтальный, индивидуальный
45	21.02	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1		тестирование
46	26.02	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Пройти дистанцию 2 км. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Соблюдать технику безопасности.	контроль умений
<b>Волейбол</b>					
47	28.02	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку. Соблюдать Т.Б. при броске мяча через волейбольную сетку.	фронтальный
48	4.03	Подвижная игра «Пионербол»	1	Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку. Осваивать правила игры «Пионербол».	фронтальный
49	6.03	Упражнения с мячом.	1	Осваивать упражнения с мячом в парах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений с мячом.	индивидуальный
50	11.03	Волейбольные упражнения.	1	Осваивать волейбольные упражнения. Повторить игру «Пионербол». Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений с мячом.	индивидуальный
51	13.03	Волейбольные упражнения.	1	Осваивать волейбольные упражнения, выполняемые через сетку. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении бросков мяча. Повторить игру «Пионербол»	фронтальный
52	18.03	Подвижная игра «Пионербол»	1		групповой
53	20.03	Контрольный урок по волейболу.	1	Демонстрировать броски мяча через сетку различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении бросков.	контроль умений
<b>Баскетбол</b>					
54	1.04	Бросок набивного мяча правой и левой рукой.	1	Осваивать технику броска набивного мяча правой и левой рукой. Совершенствовать технику бросков мяча способами «от груди» и «снизу»	фронтальный
55	3.04	Подвижная игра «Ловишка с мячом».	1	Совершенствовать технику ведения мяча и технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». Осваивать разные варианты игр с мячом.	

56	8.04	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	групповой
57	10.04	Упражнения и подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	Осваивать разные варианты эстафет с мячом. Соблюдать правила техники безопасности при броске мяча.	индивидуальный
58	15.04	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	индивидуальный
<b>Лёгкая атлетика</b>					
59	17.04	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Демонстрировать наклон вперед из положения стоя. Соблюдать технику безопасности	тестирование (итоговый контроль)
60	22.04	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Демонстрировать прыжок в длину с места. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	тестирование (итоговый контроль)
61	24.04	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	Демонстрировать подтягивания и отжимания. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдать технику безопасности	тестирование (итоговый контроль)
62	27.04	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Демонстрировать подъем туловища из положения лежа за 30 с. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдать технику безопасности	тестирование (итоговый контроль)
63	6.05	Техника метания малого мяча на точность.	1	Совершенствовать технику метания малого мяча на точность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча	
64	8.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Демонстрировать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	тестирование (итоговый контроль)
65	13.05	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	Демонстрировать технику выполнения челночного бега 3x10 м. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	тестирование (итоговый контроль)
66	15.05	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	тестирование (итоговый контроль)
67	20.05	Бег на 1000 м.	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций.	тестирование (итоговый контроль)

68	22.05	Футбольные упражнения	1	<p>Объяснять пользу спортивных и подвижных игр.</p> <p>Использовать спортивные и подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек. Соблюдать технику безопасности в игровой деятельности. Осваивать правила игры «Лапта»</p>	фронтальный
----	-------	-----------------------	---	---	-------------

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
2.	Лях В.И. Рабочие программы ФГОС. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013.	Д
3	Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013.	Д- 2
4.	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 4 класс к УМК В.И.ЛяхаМ.: ВАКО, 2014.	Д
<b>2.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
1	Козел гимнастический	П
2	Канат для лазанья	П
3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	
4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
6	Скакалка детская	К
7	Мат гимнастический	П
8	Гимнастический подкидной мостик	Д
9	Обруч пластиковый детский	Д
10	Планка для прыжков в высоту	Д
11	Стойка для прыжков в высоту	Д
12	Рулетка измерительная	Д
13	Лыжи детские (с креплениями и палками)	
14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
15	Сетка для переноски и хранения мячей	П
16	Сетка волейбольная	Д
17	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности,
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник 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, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать 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.

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, 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 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