

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа №94 имени полного кавалера ордена Славы Щеканова Н.Ф.»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры, искусства,
технологии
Председатель ШМО 
Протокол №1 от 29.08.2016

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Горшкова О.Б.
31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ школы №94

Зарецкая Т.Е.
Приказ №174 от 01.09.2016


Рабочая программа
по физической культуре
1- 4 класс

Самара, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура 1-4 классы» составлена на основе:

- ФГОС НОО;
- авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура 1-4 классы» – М.: Просвещение;
- ООП НОО МБОУ школы № 94 г.о. Самара

Для реализации данной программы используется следующий учебник:

В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций, - М.: Просвещение, 2014 г.

Курс физической культуры направлен на достижение следующих целей:

- 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.

Физическая культура как учебный предмет влияет на решение следующие задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- овладение школой движений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 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;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч в год): в 1 классе - 99 часов; во 2, 3, 4 классах - 102 часа в год.

Планируемые результаты

1 класс

Личностные результаты:

у обучающегося будут сформированы

- готовность к сотрудничеству и дружбе;
- умение принимать роль ученика на уровне положительного отношения к школе;
- проявлять интерес к содержанию предмета физическая культура;
- чувство личной ответственности за своё поведение;
- познавательный интерес к новому знанию;
- способность к самооценке.

Обучающийся получит возможность для формирования

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы

- способность ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения;
- способность контролировать свои действия;
- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение определять границы известного и неизвестного под руководством учителя: выделять из темы урока известные знания и умения;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения принимать общие цели изучения темы, обсуждать их совместно с учителем;
- умения понимать учебную задачу урока, воспроизводить её в ходе урока по просьбе и под руководством учителя;
- умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстника

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

- отвечать на простые вопросы учителя;
- оценивать свои достижения;
- соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления;
- осуществлять поиск необходимой информации (из рассказа учителя, по воспроизведению из памяти)

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- сотрудничество с одноклассниками при выполнении учебной задачи;
- умение участвовать в диалоге с учителем и одноклассником;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- взаимодействовать со сверстниками в игре и совместной деятельности

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;

Предметные результаты:

Наименование раздела	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<p>Знания о физической культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактора успешной учебы и социализации; - ориентироваться в понятиях «физическая культура», режим дня; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма; - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - соблюдать режим дня и личную гигиену 	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - определять признаки положительного влияния физической культуры на успехи в учебе; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении здоровья; - понимать необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур; - пересказывать тексты по истории физической культуры - соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры - планировать режим дня и правильно выполнять правила личной гигиены.
<p>Способы физической деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры ; измерять показатели физического развития и физической подготовленности; 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплекс утренней зарядки; - освоить правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий занятий - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;; - наблюдать за изменением собственного роста, массы тела ; - планировать и соблюдать режим дня;

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие закаливающие процедуры 	<ul style="list-style-type: none"> - понимать правила проведения простейших закаливающих процедур
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойки, перекаты, мост) - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, лазанье и перелазание, переползание, преодоление полосы препятствий); - выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба и бег, прыжки, метание,); - выполнять организующие команды и приемы на лыжах; - выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты, подъемы и спуски со склона; - выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности; - играть в подвижные и спортивные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку; - правильно оценивать свое самочувствие, справляться с физической нагрузкой; - различать строевые команды; - осваивать технику акробатических и гимнастических упражнений; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах; - осваивать технику беговых и прыжковых упражнений; - осваивать технику метания малого мяча и бросков большого мяча; - моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах ; - проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций ; - играть в подвижные игры; - играть в футбол по упрощенным правилам; - излагать правила и условия проведения подвижных игр; - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; - развивать физические качества; - выявлять ошибки при выполнении физических упражнений

2 класс

Личностные результаты:

у обучающегося будут сформированы

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- умения оценивать поступки с точки зрения общепринятых правил «доброго», «правильного» поведения;

- уважительное отношение к чужому мнению

Обучающийся получит возможность для формирования

- умения устанавливать связи между целью учебной деятельности и её мотивом.;

- сотрудничества с учителем, взрослыми, сверстниками в процессе выполнения совместной деятельности на уроке.

- положительной адекватной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

у обучающегося будут сформированы

- умение определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;

- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;

- умение определять план заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;

- работать по составленному совместно с учителем плану- применять установленные правила в планировании способа решений задач;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения обнаруживать и формулировать учебную проблему;

- умения аргументировать свою позицию;

- способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к преодолению трудностей;

- способности осознавать качество и уровень усвоения материала, оценка результатов работы;

- определяют в диалоге с учителем успешность выполнения своего задания

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

- владеть общим приемом решения задач;

- открывать новые знания, осваивать новые умения и навыки при выполнении упражнений;

- оценивать свои достижения;

- осознавать познавательную задачу, решать её (под руководством учителя или самостоятельно);

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- осознанно владеть приемом решения задач;

- находить, анализировать и исправлять свои ошибки;

- с помощью учителя искать и отбирать необходимую для решения учебной задачи информацию в сети Интернета

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

- участвовать в коллективном обсуждении;

- взаимодействовать со сверстниками в игре и совместной деятельности;

- уметь определять общую цель и пути её достижения;

- уметь адекватно оценивать свои действия;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве;

- владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- уважительно относиться к позиции других, пытаться договориться;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

Предметные результаты:

Наименование раздела	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактора успешной учебы и социализации;</p> <p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», режим дня; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;</p> <p>- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;</p> <p>- излагать факты истории развития физической культурой;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- понимать правила проведения закаливающих процедур;</p> <p>- пересказывать тексты по истории физической культуры</p> <p>- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>- измерять индивидуальные показатели физического развития и физических качеств;</p> <p>- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>

<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений на осанку; - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности; вести систематическое наблюдение за их динамикой. - выполнять закаливающие процедуры; - устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; - соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ 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; - анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур; - характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при выполнении, работу органов дыхания и с-с системы во время двигательной деятельности - использовать подвижные игры для активного отдыха; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах;
<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по ЧСС; - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; 	<ul style="list-style-type: none"> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - характеризовать физическую нагрузку по показателям пульса, регулировать ее напряженность во время занятий; - анализировать свои результаты; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах; - оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, мосты) и гимнастические комбинации; - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, лазанье и перелазание, переползание, преодоление полосы препятствий); - выполнять легкоатлетические упражнения (передвижения в ходьбе, беге, прыжках); - выполнять метание малого мяча и броски большого мяча; - выполнять организующие команды и приемы на лыжах; - выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты, подъемы и спуски со склона, подвижные игры и эстафеты на лыжах; - выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности; - играть в подвижные и спортивные игры 	<ul style="list-style-type: none"> упражнений, анализировать их технику; - осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; - осваивать технику беговых и прыжковых упражнений; - проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; - осваивать технику метания малого мяча и бросков большого мяча; - моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах ; - проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций; - осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; - осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; - играть в подвижные игры; - играть в футбол по упрощенным правилам; - излагать правила и условия проведения подвижных игр; - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; - развивать физические качества; - выявлять ошибки при выполнении физических упражнений
--	---	---

3 класс

Личностные результаты:

у обучающегося будут сформированы

- умение принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- чувства любви и гордости к Родине, его народу, истории, культуре;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения;
- этические чувства (доброжелательность, сочувствие, сопереживание, отзывчивость, совесть и др.); понимание чувства одноклассников, собеседников; сочувствовать другим людям, сопереживать (в радости, горе и др.);
- понимание нравственного содержания собственных поступков и поступков окружающих людей;
- ориентироваться в поведении на принятые моральные и этические нормы;
- осознание ответственности за свои поступки;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- умения оценивать поступки с точки зрения общепринятых правил «доброго», «правильного» поведения;
- уважительное отношение к чужому мнению

Обучающийся получит возможность для формирования

- умения развивать внутреннюю позицию школьника с положительным отношением к школе, к учебной деятельности (проявлять положительное отношение к учебному предмету «Физическая культура», отвечать на вопросы учителя, участвовать в различных видах деятельности, осознавать суть новой социальной роли ученика, принимать нормы и правила школьной жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

у обучающегося будут сформированы

- умения принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;
- действовать с учётом выделенных учителем ориентиров;
- принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- умение определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- планировать собственную двигательную активность и отдых в процессе ее выполнения

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

- соотносить изученные понятия с примерами;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя;
- оценивать свои достижения;

- осознавать познавательную задачу, решать её (под руководством учителя или самостоятельно);

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- находить, анализировать и исправлять свои ошибки;

- осуществлять поиск необходимой информации (из рассказа учителя, по воспроизведению из памяти)

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

- договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- договариваться и приходить к общему решению;

- сотрудничать с одноклассниками при выполнении учебной задачи;

- обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;

- приходить к общему решению;

- работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);

- управлять поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий.

Предметные результаты:

Наименование раздела	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<p>- понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактора успешной учебы и социализации;</p> <p>- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>- характеризовать основные физические качества (силу,</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- давать оценку своим привычкам, связанным с режимом дня;</p> <p>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;</p> <p>- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности;</p> <p>- характеризовать физическую нагрузку и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС);</p> <p>- осуществлять безопасное</p>

	<p>быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<p>выполнение физических упражнений;</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности; вести систематическое наблюдение за их динамикой; - выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. - соблюдать технику безопасности 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха; - руководствоваться правилами профилактики травматизма;
<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по ЧСС; - выполнять тестовые упражнения для оценки 	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении упражнений; - выполнять контрольные тесты; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

	<p>динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, мосты); выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; - выполнять упражнения в равновесии; - выполнять опорный прыжок; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, лазанье и перелазание, переползание, преодоление полосы препятствий); - выполнять легкоатлетические упражнения (передвижения в ходьбе, беге, прыжках); - выполнять метание малого мяча и броски большого мяча; - выполнять организующие команды и приемы на лыжах; - выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повороты, подъемы и спуски со склона, торможение плугом и упором. Подвижные игры и эстафеты на лыжах; - выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности; - играть в подвижные и 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах; - оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; - осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; - правилам соревнований в беге, прыжках, метании; - демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге, метании; - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; выполнять передвижение на лыжах до 2,5 км; - правилам соревнований по лыжным гонкам; - играть в подвижные игры, баскетбол, футбол по упрощенным правилам; - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; - развивать физические качества;
--	---	--

	спортивные игры	
--	-----------------	--

4 класс

Личностные результаты:

у обучающегося будут сформированы

- чувство любви и гордости к Родине, его народу, истории, культуре;
- умение принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности;
- умения для развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- развивать внутреннюю позицию школьника с положительным отношением к школе, понимания необходимости учения;
- адекватного понимания причин успешности и неуспешности учебной деятельности;
- устойчивого учебно- познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

у обучающегося будут сформированы:

- умения принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;
- действовать с учётом выделенных учителем ориентиров;
- принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебного задания.

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- осуществлять расширенный поиск необходимой информации для выполнения учебного задания с использованием библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- находить, анализировать и исправлять свои ошибки;

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

- договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- контролировать действия партнера.

Обучающийся получит возможность для формирования умения:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

Наименование раздела	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

	<p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>- различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и составлять комплексы на их развитие;</p> <p>- соблюдать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности; вести систематическое наблюдение за их динамикой;</p> <p>- оказание простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к технике безопасности к местам проведения</p>	<p>- использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха, осуществлять судейство;</p> <p>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, выносливости и координации в процессе соревнований;</p> <p>- иметь представление о причинах возникновения травм во время занятий, выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p>
Физическое совершенствование	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике</p>	<p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p>

	<p>плоскостопия, нарушений зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по ЧСС (с помощью специальной таблицы); - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, мосты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - выполнять опорный прыжок; - выполнять упражнения в равновесии; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, лазанье и перелазание, переползание, преодоление полосы препятствий); - выполнять легкоатлетические упражнения (передвижения в ходьбе, беге, прыжках); - выполнять метание малого мяча и броски большого мяча; - выполнять организующие команды и приемы на лыжах; - выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повороты, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять контрольные тесты для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО; - различать и точно выполнять строевые приемы и команды; - составлять и выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; - осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; - правилам соревнований в беге, прыжках, метании; - демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге; - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; - выполнять передвижения на лыжах до 2,5 км; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - организовать и провести подвижные игры, осуществить судейство;
--	---	--

	подъемы и спуски со склона, торможение плугом и упором. Подвижные игры и эстафеты на лыжах; - выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности; - играть в подвижные и спортивные игры	
--	--	--

Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физкультурных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики:

- организующие команды и приемы.
- акробатические упражнения: упоры,седы; группировка, кувырки.
- акробатические комбинации.
- упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- опорный прыжок: перелазание через гимнастического коня.
- гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика

- беговые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- броски : большого мяча (0,5кг) на дальность разными способами.
- метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

- передвижение на лыжах, повороты, спуски и подъемы.

Подвижные и спортивные игры

- на материале гимнастики с основами акробатики;
- на материале легкой атлетики;
- на материале лыжной подготовки;
- на материале спортивных игр (футбол, баскетбол,)

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физкультурных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики:

- организующие команды и приемы;
- акробатические упражнения: упоры, седы; группировка, перекаты,
- акробатические комбинации;
- упражнения на низкой гимнастической перекладине;
- опорный прыжок: перелазание через гимнастического коня.
- гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика

- беговые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- броски: большого мяча (0,5кг) на дальность разными способами.
- метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

- передвижение на лыжах, повороты, спуски и подъемы, торможение

Подвижные и спортивные игры

- на материале гимнастики с основами акробатики;
- на материале легкой атлетики;
- на материале лыжной подготовки;
- на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физкультурных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики:

-организующие команды и приемы;

- акробатические упражнения: упоры, седы; группировка, кувырки, стойка на лопатках, гимнастический мост.

- акробатические комбинации;

- упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

- опорный прыжок;

- гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика

-беговые упражнения;

- прыжковые упражнения;

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

- метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

- передвижение на лыжах, повороты, спуски и подъемы, торможение

Подвижные и спортивные игры

- на материале гимнастики с основами акробатики;

- на материале легкой атлетики;

- на материале лыжной подготовки;

- на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физкультурных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики:

- организующие команды и приемы;
- акробатические упражнения: группировка, кувырки, стойка на лопатках, гимнастический мост.
- акробатические комбинации;
- упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика

- беговые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

- передвижение на лыжах, повороты, спуски и подъемы, торможение

Подвижные и спортивные игры

- на материале гимнастики с основами акробатики;
- на материале легкой атлетики;
- на материале лыжной подготовки;
- на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

Тематическое планирование

1 класс

Наименование разделов и тем	Всего часов	уроки	Практические ,контрольные
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
Легкая атлетика	21	21	
Лыжные гонки	21	21	
Подвижные и спортивные игры	39	39	
Итого:	99	99	

2-4 класс

Наименование разделов и тем	Всего часов	уроки	Практические ,контрольные
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
Легкая атлетика	21	21	
Льжжные гонки	21	21	
Подвижные и спортивные игры	42	42	
Итого:	102	102	

Описание материально-технического, учебно-методического, информационного обеспечения образовательного процесса

Учебно-методический комплект:

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы, М, Просвещение
2. В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для образовательных организаций . М, Просвещение

Дополнительная литература для учителя:

- В.И. Лях. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, - Волгоград, «Учитель»
- А.Ю .Патрикеев. Рабочая программа по физической культуре 4 класс, - М,; «Вако»
- А.Ю .Патрикеев, Подвижные игры, 1-4 классы, - М; «Вако»
- А.Н.Мартовский. Гимнастика в школе. М,; Физкультура и спорт
- В.И.Лях. Координационные способности школьников, Минск, Полымя

Технические средства обучения:

ноутбук, мегафон

Учебно-практическое оборудование			
	Стенка гимнастическая	22	
	Маты гимнастические	15	
	Скамейка гимнастическая	10	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	25	
	Обруч гимнастический	5	
	Палка гимнастическая	15	

	Канат для лазанья	6	
	Мост гимнастический подкидной	2	
	Бревно гимнастическое	1	
	Козел гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Секундомер	1	
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	6	
	Кольцо баскетбольное	6	
	Мячи баскетбольные	10	
	Мячи волейбольные	8	
	Мячи футбольные	5	
	Набивные мячи	3	
	Лыжный комплект	15	
	Стол для игры в настольный теннис, сетка, ракетки	2	
	Аптечка медицинская	1	

**Темы проектов (проектные задачи),
предлагаемых к реализации в рамках рабочей программы**

№	Наименование раздела	Тема проекта (проектной задачи)	Предполагаемый продукт проекта	Планируемые сроки
Темы проектов, предлагаемых в 1 классе				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Режим дня	памятка	ноябрь
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Молоко полезно детям	книжка-раскладушка	февраль
Темы проектов, предлагаемых во 2 классе				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Правильная осанка – залог здоровья	плакат	октябрь
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	История лыж	реферат	январь
Темы проектов, предлагаемых в 3 классе				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Береги здоровье смолоду	плакат	декабрь
2	Физическое совершенствование	Спорт в моей семье	сценарий праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»	февраль-март
Темы проектов, предлагаемых в 4 классе				
1	Знания о физической культуре	Древние и современные Олимпийские игры	реферат	ноябрь-февраль
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Мой любимый вид спорта	рисунки	апрель