

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей»**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель МО учителей  
начальных классов

\_\_\_\_\_ А.В.Щур

«31» августа 2021г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ С.В. Кустова

«31» августа 2021г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ С.К. Беляевская

«31» августа 2021г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1- 4 классы**

**Учитель:** Антонов В.В., Ефимов Е.В.

г. Реутов  
2021-2022 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов начальной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий для начального общего образования, на основе авторской программы В.И. Ляха, в соответствии с основной образовательной программой НОО МАОУ Лицей.

В программе сохранен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации обучающихся. Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект под редакцией В.И. Ляха.

Материал программ направлен на воспитание у обучающихся начальной школы потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **Состав УМК:**

1. Лях В.И., Физическая культура. Рабочая программа 1–4 классы. – М.: Просвещение, 2018.

### **Место курса в учебном плане**

Программа изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе - 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе - 102 часа.

### **Цели обучения предмету физическая культура**

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.

### **Задачи обучения предмету физическая культура:**

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 обучающихся 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.

В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Структура содержания общеобразовательного предмета физическая культура определена следующими укрупнёнными тематическими блоками (разделами):

Подвижные игры на основе легкой атлетики.

Подвижные игры на основе гимнастики с элементами акробатики.

Подвижные игры на основе спортивных игр.

Плавание.

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Спринтерский бег.

Прыжки в длину.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча.

Кроссовый бег.

### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: «ласточка» стоя на правой или левой ноге, упор присев, кувырок вперед, переход в стойку на лопатках - «березка»; переход в упор присев, мост из положения лежа (стоя), упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор сидя на колени, переход в упор присев и соскок вверх вперед или прыжок ноги врозь и боком.

### **Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

Баскетбольные движения: технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Пионербольные движения: технически правильно выполнять двигательные действия: ловля, передача и бросок мяча.

Мини футбольные движения: прием, передача и ловля мяча.

Выполнение игровых действий и упражнений из спортивных игр разной функциональной направленности.

Волейбольные движения: технически правильно выполнять двигательные действия: передачи и ловля мяча, подача мяча через сетку, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с элементами акробатики.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и

длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетике.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Учебно-тематический план 1-4 классы**

#### **1. Учебно-тематический план для 1 класса**

№	Название темы	Количество часов
---	---------------	------------------

1	Легкая атлетика	32
2	Гимнастика элементами акробатики	15
3	Подвижные игры	52
4	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
<b>Итого:</b>		<b>99 час.</b>

### 2. Учебно-тематический план для 2 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	36
2	Гимнастика элементами акробатики	16
3	Подвижные игры	50
4	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
<b>Итого:</b>		<b>102 час.</b>

### 3. Учебно-тематический план для 3 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	36
2	Гимнастика элементами акробатики	16
3	Подвижные игры	50
4	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
<b>Итого:</b>		<b>102 час.</b>

### 4. Учебно-тематический план для 4 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Гимнастика элементами акробатики	15
3	Подвижные игры	71
4	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
<b>Итого:</b>		<b>102 час.</b>

### Характеристика контрольно-измерительных материалов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	1	7,5 и более	7,3-6,2	6,1 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	6,3 и менее
			2	7,1	7,0-6,0	5,9	7,3	7,2-6,2	6,1
			3	6,8	6,7-5,7	5,6	7,0	6,9-6,0	5,9
			4	6,6	6,5-5,6	5,5	6,6	6,6-5,6	5,5

2.	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	1	11,2 и более	10,8- 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3- 10,6	10,2 и менее
			2	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7- 10,1	9,7
			3	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			4	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	1	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			2	110,0	125-145	165,0	100,0	125-140	155,0
			3	120,0	130-150	175,0	110,0	135-150	160,0
			4	130,0	140-160	185,0	120,0	140-155	170,0
4.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1	1	2-3	4			
			2	1	2-3	4			
			3	1	3-4	5			
			4	1	3-4	5			
		Подтягивание на низкой перекладине	1				2 и ниже	4-8	12 и выше
			2				3	6-10	14
			3				3	7-11	16
			4				4	8-13	18

## Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 1 классе

### Личностные результаты

#### У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; □ установка на здоровый образ жизни.

#### *Обучающийся получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

#### Метапредметные результаты

##### Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.*

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и 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;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.*

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия) ;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво акробатические комбинации.*

**Планируемые результаты изучения курса физической культуры во 2 классе**

## **Личностные результаты.**

### **У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы;
- учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.

### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания причин успешности не успешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

## **Метапредметные результаты.**

### **Обучающийся научится:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

### **Обучающийся получит возможность:**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры,

закаливания, прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

### **Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Обучающийся 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.

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Обучающийся научится:**

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метания, прыжки);

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике.

### **Раздел 2. Гимнастика элементами акробатики**

**Обучающийся научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; □ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Раздел 3. Баскетбол**

**Обучающийся научится:**

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо.

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *играть в подвижные игры с элементами баскетбола и пионербола.*

**Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 3 классе**

**Личностные результаты.**

**У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
  - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
  - способность к оценке своей учебной деятельности;
  - основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
  - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
  - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; □ установка на здоровый образ жизни.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
  - *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
  - *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
  - *адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;*
  - *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
  - *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
  - *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
  - *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.*

**Метапредметные результаты.**

**Обучающийся научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***Обучающийся получит возможность научиться :***

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, 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 спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить спортивные 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.

***Обучающийся 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.

**Раздел 1. Легкая атлетика**

**Обучающийся научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метания, прыжки);*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике.*

## **Раздел 2. Гимнастика элементами акробатики**

**Обучающийся научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); □ выполнять гимнастические упражнения.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; □ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **Раздел 3. Баскетбол**

**Обучающийся научится:**

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- организовывать и проводить спортивные 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.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *играть в баскетбол и пионербол по правилам;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

## **Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 4 классе** **Личностные результаты.**

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
  - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;
  - учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

***Выпускник получит возможность для формирования:***

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешной учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметные результаты.**

**Выпускник научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## Предметные результаты

### 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, 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 спортивными 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 и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить спортивные 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, физкультурминуток, 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.

## Раздел 1. Легкая атлетика

### Выпускник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); **Выпускник получит возможность научиться:**
- выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метание, прыжки);
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике.

## Раздел 2. Гимнастика элементами акробатики

### Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения.

### Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; □ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Раздел 3. Баскетбол

### Выпускник научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.
- организовывать и проводить спортивные 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:

- играть в баскетбол и волейбол по правилам;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности**

Темы и число часов, отводимых на каждую тему	Модуль РПВ «Школьный урок»	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика
<p>Легкая атлетика 1 класс 32 час. 2 классы 32 час. 3 классы 32 час. 4 класс 16 час.</p>	<p>«История развития легкой атлетике в России» «Знаменитые спортсмены внесшие большой вклад в легкой атлетике»</p>	<p>Спринтерский бег. Прыжки в длину Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча. Кроссовый бег.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Практическая деятельность:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с</p>

			предметами и без.
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>1 класс 15 час.</p> <p>2 класс 15 час.</p> <p>3 класс 15 час.</p> <p>4 класс 15 час.</p>	<p>«Всемирный день тхэквондо»</p> <p>«Всемирный день спортсменов в силовых видах спорта в России»</p> <p>«День тренера в России»</p> <p>«Всероссийский день гимнастики»</p>	<p>Акробатические упражнения:</p> <p>Кувырки вперед-назад;</p> <p>Стойки на лопатках и на голове, акробатические комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения: опорный прыжок, подтягивания на перекладине, висы на шведской стенке.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><i>Практическая деятельность</i> принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при</p>
	«Всероссийский день хоккея»		<p>выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>оценивать, правильность выполнения, двигательных действий.</p>

<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр: 1 класс 52 час. 2 класс 55 час. 3 класс 55 час. 4 класс 71 час.</p>	<p>«Международный день зимних видов спорта». «День зимних видов спорта в России». «Всемирный день настольного тенниса». «Международный день настольных игр».</p>	<p>Ведение мяча правой и левой руками, двумя руками; Передачи мяча одной и двумя руками; Броски в кольцо после ведения мяча.</p>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий учителя.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств и координационных возможностей; планировать свои действия при выполнении ведения, передач, бросков мяча; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
--	--	--	---



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Беляевская Светлана Константиновна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022