

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка Пугачевского района Саратовской области»

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель ШМО <i>Батт</i> /О.В.Батищева/ Протокол № <u>1</u> <u>24.08</u> 2021г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР <i>Уд</i> /Т.А.Удачина/ «<u>25</u>» <u>августа</u> 2021г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор школы <i>Потапова</i> /Е.А.Потапова/ Приказ № <u>147</u> от «<u>26</u>» <u>августа</u> 2021г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПЕДАГОГА

Энгельман Ирины Сергеевны

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
«26» августа 2021 г.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы Петрова Т.В., Копылова Ю.А. (Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века» под редакцией Н.Ф. Виноградовой). Соответствует Федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального и общего образования 2009 года и соответствует учебному плану школы. Адаптирована учителем физической культуры Энгельман И.С. для учащихся 4 класса МОУ «ОШ с.Красная Речка» на 2021-2022 учебный год.

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 3-4 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2011

Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в школе. В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы поставлены задачи по подготовке физически развитого, здорового, жизнерадостного молодого поколения, готового к труду и защите Родины; подчеркивается необходимость организации ежедневных занятий всех учащихся физической культурой на уроках, во внеучебное время.

В соответствии с требованиями, выдвинутыми реформой школы, в настоящей программе предусматривается решение связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных **задач:**

- содействие гармоническому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма; - вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками;
- воспитание физических, нравственных и морально-волевых качеств, культуры поведения;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

В программе рекомендуется использование игры как средства обучения тем движениям, которые изучаются в разделах гимнастики, легкой атлетики и лыжной подготовки. Особенно необходимы игры на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение двигательных действий в играх поможет учащимся в последующем легче перестраиваться при углубленном изучении техники движений, экономно их выполнять в различных игровых ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях. Именно поэтому игровые упражнения и подвижные игры вошли составной частью во все разделы учебной программы и стали основой обучения предусмотренным программой двигательным умениям и навыкам.

На уроках физической культуры необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших школьников, уроки физической культуры следует строить на фоне положительных эмоций учащихся, активного использования игрового метода. При проведении уроков физической культуры необходимо строго соблюдать нормы санитарно-гигиенического состояния мест занятий. Уроки должны проводиться при соответствующих температурных нормах в основном на открытом воздухе (пришкольные площадки, стадион) и на естественной местности. Уроки в зимний период проводятся в тихую погоду или при слабом ветре при температуре не ниже - 12°C (для средней зоны РФ). В других климатических зонах температурные режимы устанавливаются местными органами народного образования и здравоохранения согласно имеющимся инструкциям. В помещении, где проводятся занятия, температура воздуха должна быть не менее + 14°C.

В ходе уроков необходимо придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви.

Уроки являются основной формой, обеспечивающей всем учащимся определенный уровень физической подготовленности. Однако в работе с младшими школьниками необходимо максимально использовать все возможности внеклассной и внешкольной деятельности по физической культуре и спорту. Они должны способствовать привлечению всех учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время. В соответствии с учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю или 98 часов в год.

Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Срок реализации программы – 1 год.

В авторскую программу изменения не внесены.

Учебно-тематический план по физической культуре

Класс 4

Учитель Энгельман Ирина Сергеевна

Количество часов

Всего 98 час; в неделю 3 час.

Соревнований: 3

Плановых контрольных уроков (зачётов)- 5

Планирование составлено на основе:

- **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009);**
- **Общеобразовательной программы УМК «Начальная школа XXI века»;**
- **Авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова по физической культуре;**
- **Физическая культура : программа : 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. : Вентана-Граф, 2015;**

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		ИКТ, оборудование	Примечание
			план	факт		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. История физической культуры в	1	02.09		Презентация «Олимпийские	

	России. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.				игры»	
2	Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд. Подвижные игры на улице.	1	06.09		Кегли, мячи	
3	Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд. Подвижные игры на улице.	1	08.09		Кегли, мячи	
4	Лёгкая атлетика. Основные виды бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-60м)	1	09.09		Рулетка измерительная, свисток	
5	Бег с изменением направления бега. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	13.09		Рулетка измерительная, свисток, мячи	
6	Основные виды бега. Высокий старт. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-60м)	1	15.09		Рулетка измерительная, свисток, мячи	
7	Бег на выносливость ; с высоким подниманием бедра; с ускорением.	1	16.09			
8	Массаж. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	20.09		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
9	Прыжковые упражнения (в длину с места , с разбега, в высоту способом «перешагивание»)	1	22.09			
10	Прыжковые упражнения (в длину с места , с разбега, в высоту способом «перешагивание»)	1	23.09			
11	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	27.09		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
12	Метание малого мяча на дальность с разбега (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).	1	29.09		Мячи, кегли, эстафетные палочки	
13	Метание малого мяча на дальность с разбега (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).	1	30.09		Мячи, кегли, эстафетные палочки	
14	Метание малого мяча на дальность с разбега (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).	1	04.10		Мячи, кегли, эстафетные палочки	
15	Элементы футбола (удары по мячу)	1	06.10			
16,	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленность. Измерение пульса.	1	07.10		Кегли, мячи, эстафетные палочки	

	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.					
17	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленность. Измерение пульса. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	11.10		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
18	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево) приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины).	1	13.10			
19	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево) приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины).	1	14.10			
20	Опорно – двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	18.10		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
21	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	20.10			
22	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	21.10			
	Гимнастика					
23	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры	1	25.10		Маты гимнастические	
24	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры	1	27.10		Маты гимнастические	
24	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры	1	28.10		Маты гимнастические	
26	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	08.11		Маты гимнастические	
27	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	10.11		Маты гимнастические	
28	Упражнения с гимнастической палкой.	1	11.11		Гимнастические палки	
29	Упражнения с гимнастической палкой	1	15.11		Гимнастические палки	
30	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	17.11			
31	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	18.11		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
32	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	22.11		Маты гимнастические	

	Подвижные игры.					
33	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры.	1	23.11		Маты гимнастические	
34	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры.	1	25.11		Маты гимнастические	
35	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	29.11		Маты гимнастические	
36	Причины утомления. Подвижные и спортивные игры.	1	01.12			
37	Упражнения с гимнастической палкой.	1	02.12		Гимнастические палки	
38	Урок игра. Акробатические, строевые упражнения «Веселые старты» со скакалкой.	1	06.12		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
39	Акробатические, строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	08.12		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
40	Опорный прыжок, лазание. Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	1	09.12			
41	Опорный прыжок, лазание. Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	1	13.12			
42	Опорный прыжок. Лазание Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Упражнения для профилактики простуды.	1	15.12			
43	Опорный прыжок. Лазание Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Упражнения для профилактики простуды	1	16.12			
44	Игра «Удочка». Группировка, перекаты в группировке. Дыхательная гимнастика.	1	20.12		Маты гимнастические	
45	Урок игра . Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	22.12			
46	Игра «Перемена мест». Кувырок вперед, лазание. Развиваем гибкость.	1	23.12		Маты гимнастические	
47	Двигательные качества человека. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия .	1	27.12		Маты гимнастические	
48	Урок-игра. Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека.	1	10.01		Маты гимнастические	

49	Лыжная подготовка. Значения занятий на лыжах. Температурный режим. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.	1	12.01		Лыжи	
50	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок. Ходим правильно.	1	13.01			
51	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок. Ходим правильно.	1	17.01			
52	Оценка состояния дыхательной системы человека. Ступающий и скользящие шаги без палок.	1	19.01			
53	Урок – игра. Ступающий и скользящий шаги с палками. Соревнование.	1	20.01			
54, 55	Спуски с пологих склонов. Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	2	24.01 26.01			
56	Урок – игра. Ступающий и скользящий шаги с палками. Соревнование.	1	27.01			
57	Ступающий и скользящий шаг с палками. Соревнование.	1	02.02			
58, 59	Игра «Захват крепости». Катание на санках. Лыжная эстафета.	2	03.02 07.02			
60, 61	Ступающий и скользящий шаги с палками. Игра «Два Деда Мороза», «Попади снежком».	2	09.02 10.02			
62	Урок – игра. Катание на лыжах. Ходим строем.	1	14.02			
63	Катание на санках, лыжах. Метание снежком в цель.	1	16.02			
64	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 800 метров. Игра «Быстрый лыжник»	1	17.02			
65	Эстафета на лыжах. Народна игра «Попади снежком в цель»	1	21.02			
66, 67	Подъём и спуск с небольших склонов. Игры.	2	24.02 28.02			
68, 69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	02.03 03.03			
70, 71	Упражнения с гимнастической палкой.	2	05.03 09.03			
72	Строевые упражнения и строевые приемы	1	10.03			

73	Урок игра. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	14.03			
74	Знания о физической культуре. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1	16.03			
75	Способы передвижения человека	1	17.03			
76	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки.	1	21.03			
77	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для развития силы мышц, быстроты, выносливости, гибкости.	1	23.03		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
78,	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств человека.	1	04.04		Эстафетные палочки	
79	Спортивно-оздоровительная деятельность Бег с преодолением препятствий, выбегание из различных и.п.	1	06.04			
80, 81	Бег с изменением темпа, скорости, с ускорением, со сменой лидера.	2	07.04 11.04			
82, 83	Бег на месте с максимальной частотой шага, прыжки через скамейку с продвижением вперед.	2	13.04 14.04		Гимнастические скамейки, скакалки	
84, 85	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Подвижные игры.	2	18.04 20.04		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
86, 87	Элементы баскетбола. Подвижные игры.	2	21.04 25.04		Баскетбольные мячи	
88	Прыжковые упражнения (в длину с места)	1	27.04		Измерительная рулетка	
89	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	1	28.04		Мячи	
90, 91 92	Беговые упражнения на короткие дистанции (10 – 30 м)	3	04.05 05.05 11.05			
93	Упражнения для развития силы мышц, быстроты, выносливости, гибкости. Подвижные игры.	1	12.05		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
94	Бег на выносливость до 1 км; с высоким	1	16.05			

	подниманием бедра, с ускорением Зачет.					
95	Прыжки в длину с места. Зачет на результат.	1	18.05			
96	Метание малого мяча на дальность. Зачет на результат	1	19.05		Теннисные мячи .	
97	Челночный бег 3X10 Зачет на результат.	1	23.05			
98	Бег 30метров. Зачет на результат.	1	25.05			
	Итого:	98ч.				

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Наименование раздела	Колич. часов	Формируемые УУД
1	Теория. Знания о физической культуре	3 ч.	<p>Личностные: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Предметные: - Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны ;обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России.</p> <ul style="list-style-type: none">- Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр.- Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека.- Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.- Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания- Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека

			<p>Метапредметные: Познавательные: - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; -контролировать и оценивать результат и процесс деятельности; - планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.</p> <p>Коммуникативные: - уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения; - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; - контролировать свои действия.</p> <p>Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;</p>
2	Организация здорового образа жизни	3 ч	<p>Личностные: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Предметные: - Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)</p> <p>Метапредметные: Познавательные -контролировать и оценивать результат и процесс деятельности; - планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры; Коммуникативные: - уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения.</p>
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч	<p>Личностные: измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя.</p> <p>Предметные: - Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца;</p> <p>- Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки</p> <p>Метапредметные: Познавательные -контролировать и оценивать результат и процесс деятельности; - планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры; Коммуникативные: - уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения.</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 ч	<p>Предметные: - Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>-Выполнять физкультминутки в домашних условиях</p> <p>Личностные: - Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>- Самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p>

			<p>- Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p> <p>- Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств</p> <p>Метапредметные: <i>Познавательные:</i> использовать при оздоровительной разминке разнообразные предметы: с обручами, вращения обруча на поясе, на полу, пролезание сквозь катящийся обруч, круговой тренировки; -соблюдение правил безопасности на занятии; - выполнение разминки на скамейках, виса на гимнастической стенке, упражнений со скакалками; -выполнение оздоровительных упражнений; <i>Коммуникативные</i> : - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности ; <i>Регулятивные:</i> -принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; -учитывать правило в планировании способа решения; <i>Коммуникативные:</i> - уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения; <i>Коммуникативные:</i> - уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения;</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	87 ч	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Личностные: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p> <p>Предметные: Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Метапредметные: <i>Познавательные:</i> - выполнение бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях по легкой атлетике; - выполнение беговой разминки; повторение техники челночного бега; -измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой; -выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мячом,</p>

		<p>метания мяча на дальность; -выполнение беговых упражнений из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движения, -выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, упражнения на запоминание временного отрезка; -выполнение разминки на развитие гибкости, ходьбы и бега с заданием;</p> <p><i>Регулятивные:</i> -принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; -адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; -контролировать действия партнера</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><i>Личностные:</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p> <p><i>Предметные:</i> называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p> <p><i>Метапредметные: Познавательные:</i> -выполнение строевых команд, разминки с обручами, вращения обруча на поясе, на полу, пролезания сквозь катящийся обруч, круговой тренировки; -соблюдение правил безопасности на занятии; -выполнение разминки на скамейках, виса на гимнастической стенке, упражнений со скакалками; -выполнение акробатических упражнений; <i>Коммуникативные :</i> - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности ; <i>Регулятивные:</i> -принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; -учитывать правило в планировании способа решения; -осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p><i>Личностные:</i> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p> <p><i>Предметные:</i> Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;</p>
--	--	--

		<p>проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств .</p> <p>Метапредметные: <i>Познавательные:</i> -выполнение разминки, направленной на развитие координации движений; <i>Коммуникативные:</i> -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - контролировать действия партнера. <i>Регулятивные:</i> - принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Личностные: - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>Предметные: Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств .</p> <p>Метапредметные: <i>Познавательные:</i> -выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; - выполнение подвижной игры «Мышеловка», «Салки», «Медведи и пчелы», «Ловля обезьян»; - выбор подвижных игр (по желанию); - подведение итогов; <i>Коммуникативные:</i> -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - контролировать действия партнера. <i>Регулятивные:</i> - принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать</p>
--	--	---

			оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки
	Итого	98 ч	

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и овладение навыками познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими
- существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная учебная программа, реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Учебно – методическое обеспечение:

Программа «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров.М.: Вентана – Граф. 2013г.

Физическая культура.Учебник 1-2 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г.

Физическая культура.Учебник 3-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г.

Спортивный инвентарь:

Мат гимнастический

Спортивный конь

Козёл гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (2м;4м).

Тренировочные баскетбольные щиты Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалки детские

Кегли Обручи Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Технические средства обучения.

Компьютер.

Мультимедийная доска.

Аптечка

Интернет ресурсы:

Название цифровых образовательных ресурсов	Электронный адрес
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт Российской государственной детской библиотеки	http://www.rgdb.ru
Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Презентации уроков «Начальная школа».	http://nachalka.info/about/193
Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку)	http://nsc.1september.ru/urok

Школьный портал ПроШколу.ру	http://www.proshkolu.ru
Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»	www.km.ru/ed

Список литературы

1. Большая энциклопедия игр- М.: издательство «Росмен-пресс», 2002-352с.
2. Детские подвижные игры народов СССР\ сост.Кенеман А.В.– М.:Просвещение, 1989 .- 239 с.
3. Игры в школе\Для shk.возраста.- Минск: Харвест.М.: изд.АСТ 2000.
4. Игры \ энциклопедия – Челябинск 1995 г
5. Кузнецов В.С.Физкультурно оздоровительная работа в школе.М.,2003
6. Минский Е. М. Игры и развлечение в группе продлённого дня. Пособие для учителя – 3-е изд.М.: просвещение.1995г.
- 7.Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития младшего школьника. М.,2001.
- 8.Эльконин Д.Б. Психология игры - М.: Педагогика, 1978. - 304 с.
10. <http://nsportal.ru>