Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Спасско-Лутовиновская средняя общеобразовательная школа

имени И. С. Тургенева»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Зам. директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К. В. Ергушева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Приказ | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Шунина Приказ № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

в 1-4 классах

Разработчик программы:

Агалаков В.В., учитель физической культуры

2022 – 2023 учебный год

# СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к рабочей программе 4 Содержание учебного предмета

«Физическая культура» 7 1 класс 7

2 класс 8

3 класс 9

4 класс 11

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| начального общего образования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Личностные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Метапредметные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Предметные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
| 1 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
| 2 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| 3 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| 4 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 |
| Тематическое планирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| 1 класс (99 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| 2 класс (102 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |
| 3 класс (102 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 47 |
| 4 класс (102 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 64 |

3

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте на- чального общего образования, а также на основе характеристи- ки планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г )

# Аннотация к рабочей программе

При создании программы учитывались потребности совре- менного российского общества в физически крепком и деятель- ном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопреде- ления и самореализации

В программе нашли своё отражение объективно сложивши- еся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику совре- менных подходов, новых методик и технологий

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного воз- раста Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового об- раза жизни, активной творческой самостоятельности в прове- дении разнообразных форм занятий физическими упражнени- ями Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоя- тельной деятельности, развитие физических качеств и освое-

4

ние физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьни- ков необходимого и достаточного физического здоровья, уров- ня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности Суще- ственным достижением такой ориентации является постепен- ное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самосто- ятельных занятий подвижными играми, коррекционной, ды- хательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт- минуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготов- ленностью

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физиче- ской культуры и спорта народов России, формировании инте- реса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга В процессе обучения у обучающихся активно формируются положитель- ные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности Методологической основой структуры и содержания про- граммы по физической культуре для начального общего обра- зования является личностно-деятельностный подход, ориенти- рующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся Достижение целостного развития ста- новится возможным благодаря освоению младшими школьни- ками двигательной деятельности, представляющей собой осно- ву содержания учебного предмета «Физическая культура» Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся Как и любая деятельность, она включает в себя информацион- ный, операциональный и мотивационно-процессуальный ком- поненты, которые находят своё отражение в соответствующих

дидактических линиях учебного предмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершен-

5

ствование» вводится образовательный модуль «Прикладно- ориентированная физическая культура» Данный модуль по- зволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физиче- ская культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просве- щения РФ для занятий физической культурой и могут исполь- зоваться образовательными организациями исходя из интере- сов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава Помимо Примерных программ, реко- мендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и вклю- чать в него популярные национальные виды спорта, подвиж- ные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы

Содержание программы изложено по годам обучения и рас- крывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое со- вершенствование»

Планируемые результаты включают в себя личностные, ме- тапредметные и предметные результаты Личностные резуль- таты представлены в программе за весь период обучения в на- чальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информа- ционно-коммуникативных технологий и передового педагоги- ческого опыта

Общее число часов, отведённых на изучение учебного пред- мета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

6

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### КЛАСС

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями жи- вотных и трудовыми действиями древних людей

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физи- ческая культура* Гигиена человека и требования к проведе- нию гигиенических процедур Осанка и комплексы упражне- ний для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура* Прави- ла поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале- во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоро- стью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы пере- движения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мя- чом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастиче- ские прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положе- ния лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лыжная подготовка*.* Переноска лыж к месту занятия Основ- ная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим ша- гом (без палок)

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в вы- соту с прямого разбега

7

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятель- ной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Разви- тие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных тре- бований комплекса ГТО

### КЛАСС

***Знания о физической культуре*** Из истории возникнове- ния физических упражнений и первых соревнований Зарожде- ние Олимпийских игр древности

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

***Физическое совершенствование*** *Оздоровительная физи- ческая культура.* Закаливание организма обтиранием Состав- ление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимна- стика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по- воротах направо и налево, стоя на месте и в движении Пере- движение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёд- но на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнасти- ческим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыж- ной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двух- шажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой ат- летикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные

8

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изме- нением скорости и направления движения Беговые сложно-ко- ординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодо- лением небольших препятствий

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёма- ми спортивных игр (баскетбол, футбол)

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подго- товка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

### 3 КЛАСС

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития фи- зической культуры у древних народов, населявших террито- рию России История появления современного спорта

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физи- ческих упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревнова- тельные, их отличительные признаки и предназначение Спо- собы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозиро- вание физических упражнений для комплексов физкультми- нутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физи- ческая культура.* Закаливание организма при помощи облива- ния под душем Упражнения дыхательной и зрительной гим- настики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гим- настика с основами акробатики Строевые упражнения в дви- жении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнасти- ческой скамейке в передвижении стилизованными способами

9

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и из- менением положения рук, приставным шагом правым и ле- вым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные сторо- ны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через ска- калку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте Беговые упражнения скоростной и координа- ционной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной ско- ростью на дистанции 30 м

Лыжная подготовка Передвижение одновременным двух- шажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах пересту- панием стоя на месте и в движении Торможение плугом

Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас Упражнения ознакомительного плавания: пере- движение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде Упражнения в плавании кро- лем на груди

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точ- ность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подго- товки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере- дача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в дви- жении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвиж- ному футбольному мячу

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Разви- тие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

10

### 4 КЛАСС

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития фи- зической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на ра- боту организма Регулирование физической нагрузки по пуль- су на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочув- ствию Определение возрастных особенностей физического раз- вития и физической подготовленности посредством регулярно- го наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная фи- зическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спи- ны и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купа- ние в естественных водоёмах; солнечные и воздушные проце- дуры

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимна- стика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражне- ний Акробатические комбинации из хорошо освоенных упраж- нений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастиче- ской перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упраж- нения в танце «Летка-енка»

Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высо- ту с разбега перешагиванием Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на даль- ность стоя на месте

Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом

Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в пла-

11

вании кролем на груди; ознакомительные упражнения в пла- вании кролем на спине

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматиз- ма на занятиях подвижными играми Подвижные игры обще- физической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техни- ческих действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение осво- енных технических действий в условиях игровой деятельно- сти Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в услови- ях игровой деятельности

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упраж- нения физической подготовки на развитие основных физиче- ских качеств Подготовка к выполнению нормативных требо- ваний комплекса ГТО

12

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физи- ческая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельно- сти организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и спо- собствуют процессам самопознания, самовоспитания и само- развития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обуча- ющихся руководствоваться ценностями и приобретение перво- начального опыта деятельности на их основе:

6 становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

6 формирование нравственно-этических норм поведения и пра- вил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

6 проявление уважительного отношения к соперникам во вре- мя соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

6 уважительное отношение к содержанию национальных под- вижных игр, этнокультурным формам и видам соревнова- тельной деятельности;

6 стремление к формированию культуры здоровья, соблюде- нию правил здорового образа жизни;

6 проявление интереса к исследованию индивидуальных осо- бенностей физического развития и физической подготовлен- ности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регуля- тивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные ре- зультаты формируются на протяжении каждого года обучения

13

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

6 находить общие и отличительные признаки в передвижени- ях человека и животных;

6 устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

6 сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, нахо- дить между ними общие и отличительные признаки;

6 выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*

6 воспроизводить названия разучиваемых физических упраж- нений и их исходные положения;

6 высказывать мнение о положительном влиянии занятий фи- зической культурой, оценивать влияние гигиенических про- цедур на укрепление здоровья;

6 управлять эмоциями во время занятий физической культу- рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила пове- дения и положительно относиться к замечаниям других уча- щихся и учителя;

6 обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновы- вать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

6 выполнять комплексы физкультминуток, утренней заряд- ки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

6 выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

6 проявлять уважительное отношение к участникам совмест- ной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

6 характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при- знаки;

6 понимать связь между закаливающими процедурами и укре- плением здоровья;

6 выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демон- стрировать их выполнение;

6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ-

14

культминуток и утренней зарядки, упражнений на профи- лактику нарушения осанки;

6 вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их из- мерения;

*коммуникативные УУД:*

6 объяснять назначение упражнений утренней зарядки, при- водить соответствующие примеры её положительного влия- ния на организм школьников (в пределах изученного);

6 исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргу- ментированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

6 делать небольшие сообщения по истории возникновения под- вижных игр и спортивных соревнований, планированию ре- жима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

6 соблюдать правила поведения на уроках физической культу- ры с учётом их учебного содержания, находить в них разли- чия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

6 выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

6 взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважитель- ного обращения к другим учащимся;

6 контролировать соответствие двигательных действий прави- лам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержан- ность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

6 понимать историческую связь развития физических упраж- нений с трудовыми действиями, приводить примеры упраж- нений древних людей в современных спортивных соревнова- ниях;

6 объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно приме- нять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

6 понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физи- ческих и умственных нагрузок;

15

6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической куль- туры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред- упреждению нарушения осанки;

6 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триме- страм);

*коммуникативные УУД:*

6 организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этиче- ского поведения;

6 правильно использовать строевые команды, названия упраж- нений и способов деятельности во время совместного выпол- нения учебных заданий;

6 активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анали- зе выполнения физических упражнений и технических дей- ствий из осваиваемых видов спорта;

6 делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятель- ных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

6 контролировать выполнение физических упражнений, кор- ректировать их на основе сравнения с заданными образца- ми;

6 взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выпол- нения игровых действий правилам подвижных игр;

6 оценивать сложность возникающих игровых задач, предла- гать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

6 сравнивать показатели индивидуального физического разви- тия и физической подготовленности с возрастными стандар- тами, находить общие и отличительные особенности;

6 выявлять отставание в развитии физических качеств от воз- растных стандартов, приводить примеры физических упраж- нений по их устранению;

6 объединять физические упражнения по их целевому предна- значению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

16

*коммуникативные УУД:*

6 взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

6 использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических ка- честв;

6 оказывать посильную первую помощь во время занятий фи- зической культурой;

*регулятивные УУД:*

6 выполнять указания учителя, проявлять активность и само- стоятельность при выполнении учебных заданий;

6 самостоятельно проводить занятия на основе изученного ма- териала и с учётом собственных интересов;

6 оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, вы- полнению нормативных требований комплекса ГТО

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физи- ческая культура»: системой знаний, способами самостоятель- ной деятельности, физическими упражнениями и техниче- скими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обуче- ния

1. **класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

6 приводить примеры основных дневных дел и их распределе- ние в индивидуальном режиме дня;

6 соблюдать правила поведения на уроках физической культу- рой, приводить примеры подбора одежды для самостоятель- ных занятий;

6 выполнять упражнения утренней зарядки и физкультмину- ток;

6 анализировать причины нарушения осанки и демонстриро- вать упражнения по профилактике её нарушения;

6 демонстрировать построение и перестроение из одной шерен- ги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с рав- номерной и изменяющейся скоростью передвижения;

17

6 демонстрировать передвижения стилизованным гимнастиче- ским шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

6 передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

6 играть в подвижные игры с общеразвивающей направленно- стью

## класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: 6 демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здо-

ровья и физическим развитием;

6 измерять показатели длины и массы тела, физических ка- честв с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

6 выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демон- стрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

6 демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совмест- ном передвижении;

6 выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

6 передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

6 организовывать и играть в подвижные игры на развитие ос- новных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

6 выполнять упражнения на развитие физических качеств

## класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: 6 соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,

игровой и плавательной подготовки;

6 демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, рас- крывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

6 измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

18

6 выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимна- стики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

6 выполнять движение противоходом в колонне по одному, пе- рестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

6 выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота- ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

6 передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки при- ставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимён- ным способом;

6 демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

6 демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

6 выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раз- ной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

6 передвигаться на лыжах одновременным двухшажным хо- дом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тор- мозить плугом;

6 выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей- бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, де- монстрировать приросты в их показателях

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научит- ся:

6 объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

6 осознавать положительное влияние занятий физической под- готовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосуди- стой и дыхательной систем;

6 приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

6 приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

19

спортом; характеризовать причины их появления на заняти- ях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

6 проявлять готовность оказать первую помощь в случае необ- ходимости;

6 демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хоро- шо освоенных упражнений (с помощью учителя);

6 демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

6 демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

6 выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

6 выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

6 демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

6 выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельно- сти;

6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, де- монстрировать приросты в их показателях

20