

*Приложение
к методическому пособию*

В. Н. Шаулин, Н. А. Доманина

**Рабочая программа к учебнику
В. Н. Шаулина, А. В. Комарова,
И. Г. Назаровой, Г. С. Шустикова**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1—4 классы

Развивающее обучение
Москва
2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1–4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека — его физическая бездеятельность. Геном человека, эволюционно запрограммированный на физическую активность, мало изменился за последние 10 тыс. лет. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Состояние здоровья подрастающего поколения является объективным показателем благополучия общества, а также эффективности функционирования образовательно-воспитательной системы. Педагоги-практики все чаще отмечают ухудшение здоровья школьников, их физического и психологического самочувствия. Предупреждение и решение этих проблем лежит не столько в сфере медицинского обслуживания, сколько в сфере воспитания, образования и просвещения детей.

Физическая активность школьников может стать существенным фактором укрепления здоровья, профилактики асоциального поведения и пагубных привычек. Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных

условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер. Физкультурная деятельность благоприятно воздействует и на социально-психологическую адаптацию школьников, оказывает положительное влияние на развитие психологической устойчивости организма к стрессовым ситуациям. Таким образом, физическая культура, являясь интегративным предметом в школьной программе, вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, в воспитание гармонично развитой личности.

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в активных занятиях и сохранении здоровья.

Цель данной программы по физической культуре заключается в том, чтобы сформировать у школьников установку на здоровый образ жизни, овладение основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи-

ческого, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;

— развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Курс «Физическая культура» (авторы В. Н. Шаулин и др.) разработан на основе

концепции системы развивающего обучения Л. В. Занкова и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и Примерной основной образовательной программы начального общего образования.

Содержательные линии учебника соотносятся с основными направлениями системной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования:

— создание здоровьесберегающей инфраструктуры;

— рациональная организация учебной и внеучебной деятельности младших школьников;

— эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;

— реализация дополнительных образовательных программ;

— просветительская работа с родителями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и Примерной основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования одним из главных ориентиров обучения в современной школе является укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. В связи с этим особое внимание в курсе «Физическая культура» уделяется формированию позитивного и осознанного отношения к спорту и физической культуре в жизни ребенка.

Методологической основой курса и учебника стал системно-деятельностный подход, как он понимается в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, в частности, следующие его аспекты: *«ориентация на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усво-*

ения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования», а также «учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся... для определения целей образования и воспитания и путей их достижения». В связи с этим в учебнике основное внимание уделено развитию ребенка, продвижению ученика относительно его собственных достижений. Для этого в учебник помещены задания по ведению дневника самонаблюдений, делающие возможным достижение успеха в индивидуальном режиме.

Курс строится также с учетом положения ФГОС начального общего образования об обеспечении «преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования». Это проявляется в том, что основы понятийного аппарата, который будет использоваться в средней школе на уроках физической культуры, закладываются уже в начальной школе, навыки и физические действия, которые будут развиваться у ребенка на протяжении его

занятий физической культурой, начинают вырабатываться уже сейчас. Физическая активность ребенка позволяет формировать многие универсальные учебные действия, которые впоследствии могут быть экстраполированы на другие предметные области, другие учебные курсы.

Согласно требованиям, предъявляемым ФГОС начального общего образования, учебный материал курса:

- содействует гармоническому физическому развитию учащихся и укреплению их здоровья;

- создает условия для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, для формирования и развития опыта двигательной активности;

- представляет механизмы, направленные на овладение учащимися общеразвивающими и корригирующими упражнениями;

- способствует воспитанию у младших школьников познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, а также представления о том, что физическая культура — неотъемлемая часть жизни гармонично развитого человека.

В соответствии с Примерной основной образовательной программой по физической культуре в данной программе и учебнике проведены **две содержательные линии**: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка», обращение к которым происходит во всех классах.

В развитие первой линии, «Укрепление здоровья и личная гигиена», в курс включены материалы, посвященные:

- роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, гигиене и режиму дня, подбору спортивной одежды и обуви, правилам соблюдения безопасности при выполнении различных физических упражнений, оказанию простейшей медицинской помощи при травмах;

- простейшим способам самоконтроля и наблюдения за своим здоровьем и индивидуальным развитием (измерение роста, веса, пульса, контроль за осанкой и пр.);

- знакомству с комплексами гимнастики (с элементами самостоятельного составления подобных комплексов), с общеукрепляющими упражнениями.

Развитие второй линии, «Физическое развитие и физическая подготовка», осуществляется с помощью материалов, посвященных:

- роли физических упражнений в физической подготовке человека, подробным иллюстрированным правилам выполнения упражнений;

- знакомству учащихся с упражнениями из базовых видов спорта и выработке навыков их выполнения, знакомству с подвижными играми, освоению основных двигательных навыков и умений, а также обучению элементарным способам наблюдения и самонаблюдения за показателями физической подготовленности, организации самостоятельных занятий.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Курс «Физическая культура» позволяет системно решать задачи формирования всего **комплекса универсальных учебных действий**, обозначенных как приоритетные во ФГОС начального общего образования.

Универсальные учебные действия формируются на уроках физической культуры на доступном для ребенка и осознанном уровне. Дело в том, что в процессе занятий физической культурой все универсальные учебные действия (в том числе контроль, коррекция, оценка, коммуникация и пр.) реализуются на наиболее близком и есте-

ственном для ребенка материале — материале его собственной двигательной активности. А будучи приобретенными и закрепленными на занятиях физкультурой, УУД могут существенно влиять на продуктивное освоение других предметных областей.

На развитие **личностных универсальных учебных действий**, в частности на формирование мотивации к учебной деятельности в процессе учебных занятий, направлены задания, развивающие потребность ребенка в социально значимой и социально оценива-

емой деятельности. Например: «Попробуй написать памятку для первоклассников „Правила занятий бегом (прыжками, плаванием...)“»; «Представь, что тебе поручили собрать аптечку для школьного спортзала. Какие лекарства ты в нее положишь? Что еще в ней должно быть?» и т. п.

Занятия физкультурой и спортом являются частью человеческой истории и культуры, а меры по укреплению здоровья есть черта взрослого и ответственного человека. Понимание этого способствует включению физической культуры в сферу этического оценивания.

В программе курса создаются методические условия, способствующие развитию **регулятивных универсальных учебных действий** младших школьников, включая планирование, прогнозирование и контроль способа и результата действий. На протяжении всех лет обучения в начальной школе учащиеся проводят организацию двигательной активности с учетом требований безопасности, правил выполнения того или иного упражнения.

Выработка таких регулятивных УУД, как контроль и коррекция, обеспечивается системой разноуровневых заданий, которые развивают контроль как на самом элементарном уровне сличения действия с эталоном, так и на более сложном уровне.

На выработку навыка систематического и комплексного контроля направлена система заданий по наблюдению за физическим развитием каждого ученика. Заполнение дневника наблюдений в его простейшей форме под силу даже первокласснику, а навык наблюдения и контроля своего развития очень важен и может быть перенесен в любую сферу.

Несмотря на специфичность той предметной области, которой посвящен курс физической культуры, на его основе можно успешно формировать **познавательные универсальные учебные действия**. Например, навыки поиска и выделения необходимой информации формируются заданиями типа: «Как нужно бегать, чтобы развивалась выносливость? (Прочти об этом в § 8)»; «Найди в учебнике *Окружающий мир* или в книгах сведения о развитии спорта в Древней Греции» и т. п.

Материалы и задания учебника представляют возможность для выработки умений использовать условные обозначения, преобразовывать информацию разного вида (словесную, графическую), а также соотносить эту информацию с собственными действиями. Читая описание упражнений и отдельных движений, ребенок ориентируется также и на рисунки, расположенные на странице, и, таким образом, соотносит свои действия не только со словесным описанием, но и с рисунком или схемой.

У младшего школьника вырабатывается и навык считывания информации с разных по степени условности изображений (в учебнике встречаются как рисунки, близкие к реалистическому изображению, так и схемы), а при составлении графиков изменения своего роста и веса, заполнении таблицы достижений в дневнике наблюдений он учится обрабатывать и представлять информацию в иной знаковой форме.

Активная коммуникация во время подвижных игр, соревнований позволяет формировать **коммуникативные универсальные учебные действия**, которые наиболее активно развиваются в командных подвижных играх. На основе заданий, в которых те или иные суждения должны рождаться у детей в процессе коммуникации (или своего рода имитации коммуникации), вырабатывается умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, умение строить конструктивный диалог.

Разработка упражнений разной степени сложности дополняется дифференцированным подбором двигательных действий и варьированием физической нагрузки ребенка. В физическом воспитании принято последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с периодами возрастного развития организма школьника, а также строить занятия на основе цикличности: микроциклы (недельные), мезоциклы (месячные) и макроциклы (годовые). В процессе физического воспитания необходимо следить за суммарной физической нагрузкой и соотносить ее с особенностями психо-физического развития и здоровья каждого ребенка.

В целях увеличения двигательной активности и развития физических качеств обуча-

ющихся, для внедрения современных систем физического воспитания Министерство образования и науки РФ рекомендует использовать третий час учебного предмета «Физическая культура»¹.

Представленные в содержательной части программы варианты тематического планиро-

вания (с учетом двух и трех часов в неделю) рассчитаны на весь период обучения в начальной школе. Часы распределяются учителем по годам обучения, исходя из учебного плана образовательного учреждения, с учетом психолого-педагогических условий и материально-технического обеспечения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1—4 классы

Знания о физической культуре

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.

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, 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

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

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

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

Физическое совершенствование

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.

¹ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастический козел.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание

Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами 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; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий,

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, 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, прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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; ускоре-

ние 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1—4 КЛАССОВ

Всего 405/270 ч¹

Тема	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (25/24 ч)	
Понятия о физической культуре (4 ч)	Раскрывать значение понятия «физическая культура»; рассказывать о развитии спорта в Древнем мире; рассказывать об Олимпийских играх; формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физической культурой
Основные способы передвижения, требования к местам занятий (4 ч)	Называть места для занятий физической культурой; описывать виды упражнений
Элементарные знания о строении человеческого тела (4 ч)	Называть части скелета человека; давать определение понятия «осанка»; уметь выполнять упражнения для правильной осанки; объяснять связь между нервной системой и физической культурой
Правила оказания первой помощи (4 ч)	Выделять основные виды травм; измерять частоту сердечных сокращений
Профилактика травматизма (4 ч)	Овладеть приёмами оказания первой помощи при простейших травмах
Представления о физических качествах (2 ч)	Называть основные физические качества человека; описывать упражнения для тренировки и развития физических качеств
Общеразвивающие упражнения (3/2 ч)	Выполнять упражнения для развития физических качеств
Физическое совершенствование (380/246 ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (23/8 ч)	Выполнять предложенные упражнения
Спортивно-оздоровительная деятельность (357/238 ч)	
Легкая атлетика (75/50 ч)	Выполнять основные движения бега, прыжков, метания малого мяча
Гимнастика с основами акробатики (96/64 ч)	Правильно выполнять акробатические упражнения, ползание, лазанье
Лыжная подготовка (72/48 ч)	Правильно подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; выполнять ходьбу «ступающий шаг без палок», «скользящий шаг без палок», «попеременный двухшажный ход», подьём «полуёлочкой», «лесенкой», спуск на лыжах, тор-можение «пуготом»

Плавание (33/22 ч)	Описывать упражнения, которые можно делать самостоятельно в водоёме или бассейне; излагать технику движения плавания кролем на груди и брассом
Подвижные игры (81/54 ч)	Играть со сверстниками в подвижные игры

¹ Представленные варианты тематического планирования рассчитаны на весь период обучения в начальной школе. Часы распределяются учителем по годам обучения, исходя из учебного плана образовательного учреждения, с учетом психолого-педагогических условий и материально-технического обеспечения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

— основы гражданской идентичности личности в форме осознания «я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;

— интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

— способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

— внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;

— уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

— представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

— эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

— первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

— знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

— установка на здоровый образ жизни;

— представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Выпускник получит возможность для формирования:

— понимания значения физической культуры в жизни человека;

— первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

— представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

— представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

— выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

— адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

— устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

— осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

— осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

— принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;

— осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

— принимать технологию или методику обучения и воспитания физических ка-

честв, указанную учителем, в учебном процессе;

— принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;

— планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

– оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

– проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

– вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;

– различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физи-

ческие возможности и психологические особенности;

– оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

– самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

– осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

– проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

– осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

– строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

– читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

– ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

– осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных

упражнений и элементов по заданным критериям;

– осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

– устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Выпускник получит возможность научиться:

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

– самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

– произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, выстраивая логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической

культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позицию других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

— характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

— раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

— характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Выпускник получит возможность научиться:

— характеризовать роль 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;

— выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

— организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

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

— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Выпускник получит возможность научиться:

— вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

— оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

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

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Выпускник получит возможность научиться:

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

— играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

— плавать, в том числе спортивными способами;

— выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Работа по данному курсу обеспечивается учебником и дополнительной литературой:

Физическая культура: учебник для 1–4 кл. / В. Н. Шаулин, А. В. Комаров, И. Г. Назарова, Г. С. Шустиков. — Самара: Учебная литература; Федоров, 2011.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал.

Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

2. Специфическое оборудование:

— спортивный зал, бассейн (по возможности), лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком);

— спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;

— спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки;

— наглядные пособия;

— компьютер;

— презентационное оборудование.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета	4
Универсальные учебные действия	5
Содержание курса	7
Тематическое планирование для 1–4 классов	10
Планируемые результаты освоения курса	12
Рекомендации по материально-техническому обеспечению учебного предмета.....	16