

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности 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.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

Регулятивные

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Познавательные

различать, группировать подвижные и спортивные игры

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

Коммуникативные

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения

равматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и

Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты

проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получают возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей. В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получают возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получают возможность научиться: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play. Обучающиеся получают возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;
 - выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
 - выполнять игровые технические действия из спортивных игр; - организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.
- Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

Содержание предмета «Физическая культура»

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных

блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

2 блок. Здоровый образ жизни.

Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

4 блок. Спорт.

Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.

Содержание раздела **физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

4 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости.

Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом. **Легкая атлетика.**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

Бег. Стартовое ускорение. Финиширование.

Характеристика видов деятельности учащихся Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности. **Гимнастические упражнения**

прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках.

Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать выносливость, проявлять настойчивость, Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры. Эстафеты.

Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Передачи в парах. **Пионербол. Баскетбол.** Броски в кольцо.

Футбол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила спортивных игр. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах.

Тематическое планирование

Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Вводный. Инструктаж по ТБ. К.з. Понятие "здоровье".	1	05.09	
Олимпийские игры в Древней Греции.	1	06.09	
Олимпийские игры в Древней Греции. К.з. Понятие "здоровый образ жизни".	1	07.09	
Олимпийские игры в Древней Греции;	1	12.09	
Передача эстафетной палочки.	1	13.09	
Передача эстафетной палочки.К.з. Здоровое питание.	1	14.09	
Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики	1	19.09	
Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. К.з. Витамины для здоровья человека.	1	20.09	
Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики;	1	21.09	
Барьерный бег.К.з. Витамины для здоровья человека.	1	26.09	
Барьерный бег.	1	27.09	

Барьерный бег. К.з. Двигательный режим.	1	28.09	
Бег с препятствиями.	1	03.10	
Бег с препятствиями	1	04.10	
Бег с препятствиями. К.з.Режим дня школьника.	1	05.10	
Игры народов мира	1	17.10	
Игры народов мира.	1	18.10	
Игры народов мира. К.з. Гигиенические правила.	1	19.10	
Игры народов мира.	1	24.10	
Игры народов мира. К.з. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	25.10	
Моё здоровье. Питание.	1	26.10	
Моё здоровье. Питание.К.з. Обобщающий по разделу урок.	1	31.10	
Моё здоровье. Гимнастика для глаз.	1	01.11	
Моё здоровье. Нервная система.	1	02.11	
Моё здоровье. Витамины. К.з.Знание своего тела.	1	07.11	
Моё здоровье. Витамины.	1	08.11	
Моё здоровье. Макроэлементы и микроэлементы.	1	09.11	
Сила мышц. Развитие силы мышц рук, живота, ног, спины. К.з.Осознание себя.	1	14.11	
Сила мышц. Развитие силы мышц рук, живота, ног, спины.	1	15.11	
Сила мышц. Развитие силы мышц рук, живота, ног, спины. К.з.Признание себя.	1	16.11	
Отжимания. Отжимания от пола, от скамейким . Отжимания - жим лёжа наоборот.	1	28.11	
Отжимания. Отжимания от пола, от скамейким . Отжимания - жим лёжа наоборот. К.з.Самопознание через ощущение, чувство, образ.	1	29.11	
Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики	1	30.11	
Здоровое питание. Ступы. К.з. Обобщающий по разделу урок.	1	05.12	
Здоровое питание. Ступы.	1	06.12	
Катаемся на коньках уверенно!	1	07.12	
Техника бега на коньках со старта.К.з. Межличностное общение.	1	12.12	
Катание по кругу с согласованными движениями рук и ног.	1	13.12	
Движение спиной вперёд. Приседания.	1	14.12	
Разучивание упражнений: "Фонарики", "Змейка". К.з.Дружба, друзья.	1	19.12	
Я выбираю спорт.Саный спорт.	1	20.12	
Правила безопасного катания на санках.	1	21.12	
ТБ. Правила безопасного катания на санках.	1	26.12	
Команды саночнику. Построение, выполнение команд. К.з.Знание своего тела.	1	27.12	
Посадка в санки, спуск с небольших горок. Катание на санках в паре. Спуск.	1	28.12	
Катание тройками. Спуск с горы. Подъём в гору с санками и на санках. Игры.	1	09.01	
Передвижение на лыжах. Упражнение "Солнышко". К.з.Правила поведения в человеческом обществе.	1	10.01	
Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.	1	11.01	
Выполнение упражнений на лыжах, стояна одной ноге: поднимание носка(пятки) другой лыжи, поднимание колена, махи ногой.	1	16.01	
Повороты переступанием на месте и в движении. К.з. Правила поведения в человеческом обществе.	1	17.01	
Обучение падению и подъёму после падения.	1	18.01	
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1	23.01	

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. К.з. Обобщающий по разделу урок.	1	24.01	
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	2	25.01 30.01	
Передвижение на лыжах. Торможение плугом. К.з.Безопасность младшего школьника.	1	31.01	
Преодоление подъёмов "лесенкой".	2	01.02 06.02	
Спуск в основной стойке и низкой стойке.	2	07.02 08.02	
Спуск в основной стойке и низкой стойке. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. К.з.Безопасность младшего школьника.	1	13.02	
Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	2	14.02 15.02	
Передвижение на лыжах. Коньковый ход. К.з.Безопасность младшего школьника.	1	27.02	
передвижение на лыжах. Преодоление подъёмов "лесенкой"	1	28.02	
Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	01.03	
Передвижение на лыжах. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. К.з. Профилактика несчастных случаев.	1	06.03	
Передвижение на лыжах. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	3	07.03 13.03 14.03	
Передвижение на лыжах. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. К.з.Профилактика несчастных случаев.	1	15.03	
Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	20.03	
Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. К.з.Обобщающий по разделу урок.	1	21.03	
Моё здоровье. Сердце и частота сердечных сокращений.	2	22.03 27.03	
Физическая подготовка в Армии. К.з. Аспекты курения.	1	28.03	
Физическая подготовка в Армии.	1	29.03	
Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. К.з. Детство без алкоголя.	1	03.04	
Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	1	04.04	
Моё здоровье. Рост.	1	05.04	
Моё здоровье. Вес.	1	17.04	
Моё здоровье. Вес. К.з.Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании.	1	18.04	
Здоровое питание. Каши.	2	19.04 24.04	
Моё здоровье. Плавание. Имитационные упражнения на суше. К.з. Обобщающий по разделу урок.	1	25.04	
Я выбираю спорт.	1	26.04	
Легкоатлетическое многоборье. К.з.Обучение навыкам семейной жизни.	1	02.05	
Лёгкая атлетика. Подтягивание.	1	03.05	
Лёгкая атлетика. Подтягивание. К.з.Половое воспитание.	1	10.05	
Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	1	15.05	
Баскетбол.	2	16.05 17.05	
Жонглирование. К.з. Обобщающий по разделу урок.	1	22.05	
Жонглирование.	1	23.05	
Моё здоровье. Кисломолочные продукты.	1	24.05	
Городки.	2	29.05 30.05	
Первая помощь. К.з. Итоговый урок - викторина.	1	31.05	

