

02-01

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Объячево**

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ» с. Объячево
Семущина М. А.
«1» сентября 2018 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Начальное общее образование

(1 – 4 классы)

*Составлена на основе авторской программы «Физическая культура»
(авт. В.И. Лях)*

Составители:

учителя физической культуры

Ренжин А.Н.,

Турков О.А.,

Шлегель В.И.

с. Объячево, 2018 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с «Примерными программами», Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания, «Планируемыми результатами начального общего образования», ООП НОО, учебным планом МБОУ «СОШ» с.Объячево и на основе авторской программы по курсу «Физическая культура» для 1 - 4 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха. Взятый за основу материал по выбору средств и методов физического воздействия на учащихся адаптирован под материальную базу и особенности преподавания физкультуры в МБОУ «СОШ» с. Объячево.

В программе учитывается специфика МБОУ «СОШ» с. Объячево: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу, опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению упражнений на выносливость и силу (что характерно для сельской местности). Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся за последние 30 лет и скорректированы с «Президентскими состязаниями», региональным компонентом и нормативами ВФСК «ГТО»

При составлении этой программы было учтено и то обстоятельство, что, начиная с 4 класса, в школе ведётся раздельное обучение мальчиков и девочек.

Пересмотрев систему контроля за результативностью уроков физической культуры, учителя МБОУ «СОШ» с. Объячево пришли к выводу о целесообразности следующих контрольных упражнений для *промежуточной аттестации* учащихся:

- бег 30 метров;
- бег 1000 метров;
- бег 300 метров;
- челночный бег (3x10 м, 10x10м);
- прыжок в длину с места;
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки);
- наклон вперёд из положения сидя (на гибкость);
- поднимание туловища за 30 сек.

Путём обработки данных контрольных упражнений выявлены следующие показатели уровня физической подготовленности учащихся школы (см. «Нормативы»).

В связи с перегруженностью школы и зависимостью от погодных условий, сетка часов на виды программного материала по разделам «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка», «Общая физическая подготовка» может изменяться до 3-5 часов.

Теоретические знания (по правилам, судейству, истории, гигиене и т.д.) преподаются в процессе урока.

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями сообщаются учителем на первом уроке каждого раздела (до 0,5 часа).

Исходя из природных и географических условий, основными содержательными линиями регионального компонента для Республики Коми являются лыжная подготовка, туризм и ориентирование на местности, национальными видами спорта. Это и объясняет выделение в отдельный раздел темы «Туризм и спортивное ориентирование», а так же раздела «Кроссовая подготовка и ОФП».

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью;
- ведение здорового образа жизни, успешное прохождение тестирования ВФСК «ГТО».

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе (2 часа в неделю) — 66 ч, во 2-4 классе (2 часа в неделю) 68 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяется следующие группы:

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и

необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся. Иными словами, в этот блок включается такой круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми обучающимися.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

Личностные результаты освоения программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной

сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере

организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера уважение к истории своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия.

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей);
- в ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

б. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть

причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые и двигательные средства;
- отбирать и использовать речевые и двигательные средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и

физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- применять формы самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- иметь представление о профилактике травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные способы передвижения на лыжах;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Выпускник получит возможность научиться:

- *объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики, лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта (прыжки через нарты, тройной национальный прыжок).

Планирование учебного материала по четвертям 1 класс ФГОС НОО

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	3	1	1	1	0
Гимнастика с элементами акробатики	18	5	5	6	2
Легкая атлетика	12	5	0	1	6
Лыжная и кроссовая подготовка	8	0	4	4	0
Подвижные игры	12	3	3	4	2
Тестирование	4	0	0	0	4
ОРУ (комплексы общеразвивающих упражнений), подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	9	2	1	4	2
Всего	66	16	14	20	16

Содержание учебного предмета по физической культуре, 1 класс.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, подбор одежды, обуви.	3
Способы физкультурной деятельности	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	7
Физическое совершенствование	Комплексы физических упражнений для физкультминуток. <u>Гимнастика с основами акробатики</u> : Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <u>Акробатические упражнения</u> : упоры, седы. <u>Прикладная гимнастика</u> : передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. <u>Подвижные игры</u> . <u>На материале гимнастики с основами акробатики</u> : игровые	В процессе урока 18

	<p>задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию. <i>ОРУ (развитие гибкости)</i>: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя; преодоление полосы препятствий, включающих простые прыжки; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия. <i>Формирование осанки</i>: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; перелезание через препятствие с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх.</p>	
	<p><u>Легкая атлетика. Беговые упражнения</u>: с изменяющимся направлением движения, на расстояние и время, челночный бег. <u>Прыжковые упражнения</u>: в длину и в высоту. <u>Метания</u>: малого мяча в цель.</p> <p><u>Подвижные игры</u>: <i>На материале легкой атлетике</i>: прыжки, бег, метания, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: прыжки через скакалку на месте <i>ОРУ (развитие быстроты)</i>: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; метание в стену теннисного мяча в максимальном темпе и на точность. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. с сохраняющимся интервалом отдыха; равномерный 6-минутный бег <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: повторенное преодоление препятствий высотой (15-20 см.); передача набивного мяча(1 кг) из разных и. п.; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).</p>	12
	<p><u>Лыжная и кроссовая подготовка</u></p> <p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты на месте. <u>Подвижные игры</u>. <i>На материале лыжной подготовки</i>: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении; комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: передвижение на лыжах в режиме</p>	8

	умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций	
	ОРУ (комплексы общеразвивающих упражнений), подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	9
	<u>Подвижные игры.</u> <i>На материале спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т. д.</i>	12
	<u>Итого</u>	66

Планирование учебного материала по четвертям 2 - 4 класс ФГОС НОО

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	в процессе урока				
Гимнастика с элементами акробатики	10	2	4	4	0
Легкая атлетика	14	6	0	2	6
Лыжная и кроссовая подготовка	12	0	6	6	0
Подвижные игры	5	2	0	1	2
Спортивные игры ✓ баскетбол ✓ волейбол	11	2	4	5	
Тестирование, определение УФП	4	2	0	0	2
ОФП (общая физическая подготовка), подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	10	2	0	2	6
Туризм	2			2	
Всего	68	16	14	22	16

Содержание учебного предмета по физической культуре 2 - 4 класс.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, подбор одежды, обуви.	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	В процессе урока
Физическое совершенствование	Комплексы физических упражнений для физкультминуток.	В процессе урока 10
	<u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <i>Организующие команды и приемы:</i> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения:</i> висы, упоры, седы, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, лазание по канату в три приема, опорный прыжок через коня	

	<p>гимнастического малого. <i>Прикладная гимнастика:</i> передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><u>Подвижные игры</u>. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации):</i> Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя; преодоление полосы препятствий, включающих простые прыжки; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия. <i>Формирование осанки:</i> виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; перелезание через препятствие с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх.</p>	
	<p><u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с изменяющимся направлением движения, на расстояние и время, челночный бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> в длину и в высоту. <i>Метания:</i> малого мяча в цель.</p> <p><u>Подвижные игры.</u> <i>На материале легкой атлетике:</i> прыжки, бег, метания, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации):</i> прыжки через скакалку на месте <i>ОРУ (развитие быстроты):</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; метание в стену теннисного мяча в максимальном темпе и на точность. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. с сохраняющимся</p>	14

	интервалом отдыха; равномерный 6-минутный бег <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i> : повторенное преодоление препятствий высотой (15-20 см.); передача набивного мяча(1 кг) из разных и. п.; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	
	<u>Спортивные игры.</u> <i>Баскетбол:</i> Передвижение бегом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Сочетание приёмов техники. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Предупреждение травматизма при занятиях спортивными и подвижными играми в зале. <i>Волейбол:</i> Стойка игрока. Перемещения. Ловля, отбивание волейбольного мяча (сверху, снизу). Бросок одной рукой. Поддача. Пионербол двумя, одним мячом. Игры, эстафеты с элементами волейбола. Предупреждение травматизма при занятиях спортивными и подвижными играми. Правила игры в пионербол.	11
	<u>Лыжная и кроссовая подготовка</u> Передвижение на лыжах разными способами. месте. <u>Подвижные игры.</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <i>ОРУ (развитие координации)</i> : перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении; комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций;	12
	<u>Туризм</u> <i>На материале прикладной физической подготовки:</i> преодоление простейшей полосы препятствий в зале и на улице.	2
	ОРУ (комплексы общеразвивающих упражнений), подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	10
	<u>Подвижные игры.</u> <i>На материале спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т. д.</i>	5
	<u>Тестирование, определение УФП</u>	4
	<u>Итого</u>	68

Критерии оценки (отметки) предметных результатов

Уровни учебных достижений	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
Высокий	Учащийся:	Отлично

	<ul style="list-style-type: none"> - имеет системные знания и умения по предмету, осознанно использует их во всех ситуациях, в том числе проблемных. Логично излагает материал, приводит примеры из практики или своего личного опыта; - самостоятельно выполняет двигательные действия или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, четко, свободно, уверенно. - демонстрирует высокий уровень физической подготовленности. 	Отметка «5»
Повышенный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет глубокими знаниями и умениями по предмету, приводит примеры из практики или своего личного опыта, умеет находить и анализировать дополнительную информацию, в т. ч. с помощью ИКТ; - самостоятельно использует полученные знания и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности; - демонстрирует владение техникой двигательного действия; - самостоятельно организывает место занятий, подбирает и использует инвентарь в соответствии с инструкцией; - самостоятельно контролирует и оценивает выполнение задания. 	Хорошо Отметка «4»
Базовый	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно воспроизводит большую часть учебного материала; - соблюдает требования техники безопасности на уроках; - демонстрирует понимание учебного материала, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях; - выполняет двигательные действия в основном правильно; - организывает место занятий, подбирает инвентарь в соответствии с инструкцией; - самостоятельно подбирает упражнения на развитие конкретных физических качеств. 	Удовлетворительно Отметка «3»
Пониженный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает отдельные факты, правила, термины по отдельным темам. Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя; - выполняет элементарные двигательные действия, выполняет двигательные действия с техническими ошибками или с помощью учителя; - подбирает место и инвентарь, не соответствующий содержанию учебной задачи или с помощью учителя. 	Неудовлетворительно Отметка «2»
Низкий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет ограниченное представление о физической культуре и технике безопасности, называет специальные понятия и термины на бытовом уровне; - нарушает правила техники безопасности; - выполняет элементарные двигательные действия с грубыми ошибками, слабо пользуется мерами безопасности. 	

**Нормативные требования к учащимся
(оценка уровня физической подготовленности)
Требования к учащимся 2 класса.**

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	6,2	6,8	7,5	6,3	6,9	7,6
Бег 300м	72	76	80	76	80	86

Бег 1000м	5.20	5.40	6.00	5.45	6.00	6.20
Челночный бег 3x10м	9,8	10,2	10,6	10,0	10,2	10,8
Прыжок в длину с места	130	120	110	125	115	105
Метание м. мяча в цель с 6м из 5	3	2	1	3	2	1
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	3	2	1	10	5	1
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	17	13	5	10	8	2
Гибкость (наклон из положения сидя)	7	5	1	10	7	1
Поднимание туловища за 30сек	15	14	12	14	12	8
Вис на согнутых руках	16	11	7	15	9	5
Лыжные гонки 1км	8.00	8.30	9.30	8.30	9.00	9.45

Требования к учащимся 3 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,8	6,2	7,0	5,9	6,3	7,2
Бег 300м	70	74	79	74	79	85
Бег 1000м	5.00	5.20	5.40	5.20	5.40	6.00
Челночный бег 3x10м	9,1	9,8	10,4	9,6	10,2	10,7
Прыжок в длину с места	145	135	120	140	130	110
Прыжок в высоту с разбега	95	85	70	95	85	70
Метание м. мяча в цель с 6м из 5	4	3	1	4	3	1
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	4	3	1	12	10	2
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	19	17	10	11	9	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	8	6	2	11	8	2
Поднимание туловища за 30сек	16	15	13	15	14	9
Вис на согнутых руках	18	14	10	17	12	8
Лыжные гонки 1км	7.30	8.00	9.00	8.00	8.30	9.30

Требования к учащимся 4 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	10,6	11,0	11,4	11,0	11,4	11,6
Бег 300м	68	72	78	72	78	84
Бег 1000м	4.40	5.00	5.20	5.00	5.20	5.40
Бег 1500м	7.50	8.10	8.40	8.00	8.30	9.00
Челночный бег 3x10м	8,8	9,4	10,0	9,2	9,8	10,6
Прыжок в длину с места	155	145	135	150	140	130
Прыжок в высоту с разбега	100	90	80	100	90	80
Метание мяча (150г)	30	25	18	20	15	10
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	5	3	1	16	12	3
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	21	19	15	12	10	8
Гибкость (наклон из положения сидя)	9	7	3	13	9	3
Поднимание туловища за 30сек	17	16	14	16	15	10
Вис на согнутых руках	20	18	14	19	15	12
Поднимание туловища (без фиксации ног)				12	8	4
Лыжные гонки 1км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Минимальные требования к оснащённости учебного процесса.

(в соответствии с Перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России.)

Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект для занятий лыжными гонками;
- комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона;
- комплект для аэробики и ритмической гимнастики;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для корригирующей гимнастики;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;
- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;
- комплект для туризма.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;
- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.

Учебно-методическое обеспечение

- Линия учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-9 классы;
- Линия учебно-методических комплексов по физической культуре А. П. Матвеева. 1-4 классы;