

муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя школа №1»
Петропавловск - Камчатского городского округа

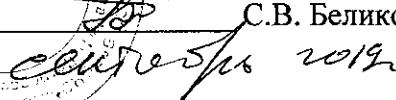
РАССМОТРЕНО
методическим объединением учителей
физического, трудового и эстетического
воспитания

Протокол № 1
от «30» 08 2019 г.
 Руководитель ШМО
Н.Р. Пронина

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Н.Р. Пронина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Средняя школа №1»
С.В. Беликов

сентябрь 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«физическая культура»
Класс 1 «а, б, в»

Ступень обучения: начальное общее
Уровень: базовый

Рабочая программа составлена УМК: В.И. Лях, Т.В. Петрова, профессор Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, К.Р. Мамедов.
Общее количество часов: 66
Количество часов в неделю: 2

Составитель программы:
Колегов Г.Г., учитель физической культуры,

Петропавловск-Камчатский, 2019г.

Таблица 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Разделы	Комментарии
1		Пояснительная записка
1.1	Цели обучения	<p>Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, (М.: Просвещение, 2016).</p> <p>Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329).</p> <p>Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:</p> <p><i>Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классов: учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Ляха.</i> - М.: Просвещение, 2016.</p> <p>Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.</p> <p>Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При составлении планирования учитывались приём нормативов, а также участие школы в соревнованиях по традиционным видам спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, нормы ГТО).</p> <p>Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.</p> <p>Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от национальных и индивидуальных особенностей ученика. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (<i>лыжная подготовка</i>). Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей,</p>

повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе подвижных и спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Особенностью данного календарно-тематического планирования является включение во все уроки подвижных и спортивных игр. На уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у учеников общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей. Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у школьников потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формировать устойчивые мотивы и потребности школьников и бережно относиться к своему здоровью; целостному развитию физических и психических качеств; творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучения навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. <p>Решение задач обеспечивается содержанием, направленным на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) • Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; • Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, в том числе и в самостоятельной деятельности; • Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. • Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2	<p>Общая характеристика учебного предмета</p> <p>Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.</p> <p>Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование</p>

		<p>всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; • факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся; • формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни; • особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью. <p>Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.</p>
3	Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	<p>В соответствии с Федеральным базисным учебным планом на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 66 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год. Вместе с тем, чтобы у учителей ФК были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает на это выделение определенного объема учебного времени – 20% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».</p>
4	Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»	<p>Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

		<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
5	Содержание учебного предмета «физическая культура»	<p>Основы знаний о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.</p> <p>Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.</p> <p>Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы</p>

утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка «мост»

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Повороты по команде.

Комплексы утренней гимнастики: с предметами и без предметов.

Подъем и переноска грузов: гимнастических снарядов и инвентаря.

Упражнения в равновесии: на бревне ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись, ходьба с мешочками на голове.

Висы и упоры: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 50-80 см).

Легкая атлетика: Понятия *короткая дистанция*, *бег на скорость*, *бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Бег: Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий.

Прыжки: Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрывивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнецики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Большого мяча (200-500г) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1-2 км.

Повороты: переступанием на месте и в движении.

Спуски: в основной и средней стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом, наискось «полуелочкой».

Торможение: палками и падением, «плугом».

Подвижные игры: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”,

		<p>“Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки».</p> <p>На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флагжкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.</p> <p>На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится», «Пятнашки», «К своим флагжкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра. Подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» «Попади в корзину»</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть); стойка игрока; передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.</p>
6	Тематическое планирование	См. табл. 2
6.1	Календарно-тематический план	См. табл. 3-6
7	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	<p>Литература для учителя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алан Пирсон, Дэвид Хокинс «Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук», перевод с английского языка Л.И. Заремской – 2011год. 2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2009г. 3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2010г. 4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2010г.

		<p>5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2002г.</p> <p>6. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014г.</p> <p>7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2012г.</p> <p>8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2009г.</p> <p>9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.</p> <p>10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.</p> <p>11. Тестирование и уровень физических способностей. Допущено Министерством образования Р.Ф.</p> <p>Литература для учащихся</p> <p>1. Давыдова М.А. «Подвижные игры». - М.: Вако, 2007.</p> <p>2. Листова О.И. «Веселые физкультминутки». - М.: СпортАкадемПресс, 2001.</p> <p>3. Малов В.И. «Я познаю спорт». - М.: Астрель. Аст, 2010.</p> <p>4. «Советы по гигиене». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.</p>
8	Планируемые результаты изучения учебного предмета	<p>В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики; • начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге; • узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур. • освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе; • научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; • освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; • научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений; • научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения; • приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для

жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности

(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

9	Инклюзивное образование. Работа с обучающимися с ОВЗ	Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
---	---	---