УМК «Планета знаний» **« Физическая культура» 1-4**

**Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспита­ние высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уде­ляется детскому возрасту, поскольку на этом этапе разви­тия закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, кото­рые могут быть реализованы в различных сферах деятель­ности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной програм­мы по физической культуре является гармоничное разви­тие учащихся, формирование высокого уровня личной фи­зической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответст­вии с общими целями изучения курса физической культу­ры, определёнными Федеральным государственным образо­вательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение результатов.

**Основные задачи:**

*1. Оздоровительная задача*

• Формирование первоначальных представлений о зна­чении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, ин­теллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.-1-

* 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).

*2. Образовательная задача*

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

*3. Воспитательная задача*

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Место предмета в учебном плане**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 96 часов в год для 1 класса и 102 часа в год для 2-4 классов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.-2-

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* 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; -3-
* 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;
* 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

• положительное отношение к урокам физической куль­  
туры.

***Учащиеся получат возможность для формирования:-4-***

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* понимать значение физических упражнений для здо­ровья человека;
* называть основные способы передвижений человека;

" рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

* определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
* называть основные физические качества человека;
* определять подвижные и спортивные игры;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку ма­тов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим ша­гом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие физических ка­честв;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

•адекватно воспринимать содержательную оценку своей  
работы учителем;

.\* следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;

• вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;-5-
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая **в** паре.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 2 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

•положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;

• мотивация к выполнению закаливающих процедур.  
***Учащиеся получат возможность для формирования:***

•познавательной мотивации к истории возникновения  
физической культуры;

* положительной мотивации к изучению различных приё­мов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физиче­ском развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;-6-
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперёд;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нить повороты переступанием;
* играть и подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определить влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные: *Учащиеся научатся:***

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**: ***Учащиеся научатся:-7-***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные: У*чащиеся научатся:***

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 3 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к -8-
* самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

•руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств; -9-
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­  
ми её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической

нагрузки;

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;-10-
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 4 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

* уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
* понимание ценности человеческой жизни, значения фи­зической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта;
* самостоятельность в выполнении личной гигиены;
* понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способность проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

•мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, ут­ренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, под­вижные игры и т. д.);

* мотивации к систематическому наблюдению 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);
* стремления к совершенствованию физического развития;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ *Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.;
* понимать влияние занятий физической культурой на ра­боту сердца, лёгких;
* понимать роль внимания и памяти при обучении физи­ческим

упражнениям;-11-

* составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
* рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* выполнять строевые упражнения, различные виды ходь­бы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «пе­решагивание»;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 6 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
* преодолевать препятствие высотой до 100 см;
* выполнять комплексы ритмической гимнастики,
* выполнять вис согнувшись, углом;
* передвигаться на лыжах попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», тормо­жение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;

• измерять частоту сердечных сокращений во время вы­полнения физических упражнений.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* определять изменения в сердечной и дыхательной систе­мах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
* называть нетрадиционные виды гимнастики;

• определять способы регулирования физической нагрузки;

* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы рит­мической гимнастики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

• играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* планировать свои действия во время подвижных игр;

• следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя и последовательности стандартных действий;

* руководствоваться определёнными техническими приё­мами на уроках физической культуры;
* планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации (под руководством учителя);
* находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;-12-

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при вы­полнении физических упражнений и в спортивных играх;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* анализировать и объективно оценивать результаты соб­ственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

•находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сер­дечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их.  
***Учащиеся получат возможность научиться:***

• осуществлять поиск необходимой информации по раз­ным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

* анализировать приёмы действий при выполнении физи­ческих упражнений и в спортивных играх;
* сопоставлять физическую культуру и спорт;
* понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

• различать, группировать виды спорта, входящие в лет­ние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные** ***Учащиеся научатся:***

* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.  
***Учащиеся получат возможность научиться:***

*-* задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации рабо­ты в команде;

* аргументировать собственную позицию и координиро­вать её с позицией партнёров;
* оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. -13-