

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

*В. Н. Шаулин, Н. А. Доманина*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К КУРСУ

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

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

Физическая активность школьников может стать существенным фактором укрепления здоровья, профилактики асоциального поведения и пагубных привычек. Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер. Физкультурная деятельность благоприятно воздействует и на социально-психологическую адаптацию школьников, оказыва-

ет положительное влияние на развитие психологической устойчивости организма к стрессовым ситуациям. Таким образом, физическая культура, являясь интегративным предметом в школьной программе, вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонично развитой личности.

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

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

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

- формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за

своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;

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

Курс «Физическая культура» (авторы В.Н. Шаулин и др.) разработан на основе концепции системы развивающего обучения Л.В. Занкова и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

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

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности младших школьников;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных программ;
- просветительская работа с родителями.

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

**Методологической основой курса** и учебника стал системно-деятельностный подход, как он понимается в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, в частности, следующие его аспекты: *«ориентация на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования», а также «учет индивиду-*

*альных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся... для определения целей образования и воспитания и путей их достижения».* Эти аспекты нашли отражение в том, что в учебнике основное внимание уделено развитию ребенка, продвижению ученика относительно его собственных достижений. Для этого в учебник помещены задания по ведению дневника самонаблюдений, делающие возможным достижение успеха в индивидуальном режиме.

Курс строится также с учетом положения ФГОС НОО об обеспечении «преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования». Это проявляется в том, что основы понятийного аппарата, который будет использоваться в средней школе на уроках физической культуры, закладываются уже в начальной школе, навыки и физические действия, которые будут развиваться у ребенка на протяжении его занятий физической культурой, начинают вырабатываться уже сейчас. Кроме того, на материале физической активности ребенка формируются многие универсальные учебные действия, которые впоследствии могут быть экстраполированы на другие предметные области, другие учебные курсы.

Согласно требованиям, предъявляемым ФГОС НОО, учебный материал курса:

- содействует гармоническому физическому развитию учащихся и укреплению их здоровья;
- создает условия для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, для формирования и развития опыта двигательной активности;
- представляет механизмы, направленные на овладение учащимися общеразвивающими и корригирующими упражнениями;
- способствует воспитанию у младших школьников познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, а также представления о том, что физическая культура – неотъемлемая часть жизни гармонично развитого человека.

В соответствии с Примерной основной образовательной программой по физичес-

кой культуре в данной программе и учебнике проведены **две содержательные линии**: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка», обращение к которым происходит во всех классах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

реализуются на наиболее близком и естественном для ребенка материале – на материале его собственной двигательной активности. А будучи приобретенными и закрепленными на занятиях физкультурой, УУД могут существенно влиять на продуктивное освоение других предметных областей.

На развитие **личностных универсальных учебных действий**, в частности на формирование мотивации учебной деятельности в процессе учебных занятий, направлены задания, развивающие потребность ребенка в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Например: «Попробуй написать памятку для первоклассников «Правила занятий бегом (прыжками, плаванием...)»; «Представь, что тебе поручили собрать аптечку для школьного спортзала. Какие лекарства ты в нее положишь? Что еще в ней должно быть?» и т.п.

В сферу этического оценивания предмет физической культура включается через мысль о том, что занятия физкультурой и спортом являются частью человеческой истории и культуры, а меры по укреплению здоровья есть черта взрослого и ответственного человека.

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

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

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

развития очень важен и может быть перенесен в любую сферу.

Тесно связано в программе курса с действиями контроля и коррекции действие оценки. Его формирование происходит на материале заданий, в которых внимание ребенка обращается на результаты выполнения упражнений.

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

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

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

Вряд ли нуждается в доказательстве утверждение, что на уроках физкультуры происходит активная коммуникация – в процессе игр, соревнований, в процессе

обсуждения результатов выполнения тех или иных упражнений. Отметим, что **коммуникативные универсальные учебные действия** наиболее активно развиваются в командных подвижных играх. На основе заданий, в которых те или иные суждения должны рождаться у детей в процессе коммуникации (или своего рода имитации коммуникации), вырабатывается умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, умение строить конструктивный диалог.

Разработка упражнений разной степени сложности дополняется дифференцированным подбором двигательных действий и варьированием физической нагрузки ребенка. В физическом воспитании принято последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с периодами возрастного развития организма школьника, а также строить занятия на основе цикличности: микроциклы (недельные), мезоциклы (месячные) и макроциклы (годовые). Необходимо следить, чтобы суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, была такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье каждого ребенка.

В целях увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, для внедрения современных систем физического воспитания Министерство образования и науки РФ рекомендует использовать третий час учебного предмета «Физическая культура»<sup>1</sup>.

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

---

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

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1–4 классы

### **Знания о физической культуре (теоретический материал)**

#### **Понятие о физической культуре**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия); внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплой и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

#### **Основные способы передвижения, требования к местам занятий**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила лазания.

Плавание. Спортивная одежда.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

#### **Элементарные знания о строении человеческого тела**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа различных мышц.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

#### **Правила оказания первой помощи**

При растяжении связок и ушибах; при вывихах; при переломах; при кровотечениях; при сотрясении мозга.

#### **Профилактика травматизма**

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

#### **Представления о физических качествах**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

#### **Самоконтроль**

Определение нагрузки. Определение пульса.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками в локтевых суставах (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

## **Физическое совершенствование (практический материал)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многооскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### *Легкая атлетика*

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения – перека- ты. Разновидности перекатов: группировка

в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности кувырков: ку- вырок вперед; кувырок в сторону (пере- кат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности стоек: стой- ка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вер- тикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполне- ния. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

*Лыжные гонки (для снежных регионов России и при наличии материально-тех- нической базы).*

Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим ша- гом без палок. Попеременный двухшаж- ный ход. Подъем «полуелочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».

*Плавание (при наличии материально- технической базы).*

Упражнения для самостоятельных заня- тий по плаванию. Виды заданий: присед под водой; присед под водой в парах; при- сед под водой с выдохом; «поплавок»; «ме- дуза»; «стрела». Дыхательное упражнение «горячий чай».

Работа рук и ног. Упражнения «фон- тан» и «мельница».

Техника плавания кролем на груди: по- ложение тела; движения ног; движения рук; согласованность движения ног и рук; дыхание.

Техника плавания кролем на спине: по- ложение тела; движения ног; движения рук; согласование движений рук и ног; ды- хание.

#### *Подвижные игры*

Салки. Салки с «домиком». Салки «но- ги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (иг- ра со скакалкой). «Зеркало» (игра со ска- калкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

## ВАРИАНТЫ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ<sup>1</sup>

### Вариант 1

**3 часа в неделю, всего 405 ч**

<b>Теоретический материал.</b>		<b>Практический материал.</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>25 ч</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>380 ч</b>
Понятия о физической культуре	4 ч	Физкультурно-оздоровительная деятельность	23 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	4 ч	Спортивно-оздоровительная деятельность	357 ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	4 ч	<i>в том числе:</i>	
Правила оказания первой помощи	4 ч	– легкая атлетика	75 ч
Профилактика травматизма	4 ч	– гимнастика с основами акробатики	96 ч
Представления о физических качествах	2 ч	– лыжная подготовка	72 ч
Общеразвивающие упражнения	3 ч	– плавание	33 ч
		– подвижные игры	81 ч

### Вариант 2

**2 часа в неделю, всего 270 ч**

<b>Теоретический материал.</b>		<b>Практический материал.</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>24 ч</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>246 ч</b>
Понятие о физической культуре	4 ч	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	4 ч	Спортивно-оздоровительная деятельность	238 ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	4 ч	<i>в том числе:</i>	
Правила оказания первой помощи	4 ч	легкая атлетика	50 ч
Профилактика травматизма	4 ч	– гимнастика с основами акробатики	64 ч
Представления о физических качествах	2 ч	– лыжная подготовка	48 ч
Общеразвивающие упражнения	2 ч	– плавание	22 ч
		– подвижные игры	54 ч

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Личностные универсальные учебные действия

<b>У обучающегося будут сформированы:</b>	ти и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;
– основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастнос-	

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

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая

свои возможности и условия ее реализации;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.



**Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

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

- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

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

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

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

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

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

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

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

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

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

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

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

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

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Обучающийся научится:**

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

- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и вне-

школьной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Физическая культура:** учебник для 1–4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. Самара: Из-

дательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.

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

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

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

*Физическая культура в школе:* научно-методический журнал.

## **2. Специфическое оборудование:**

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

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

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

- наглядные пособия;

- компьютер;

- презентационное оборудование.