

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 409
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ / _____

Протокол от 16.06.2021 № 5

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ
школа № 409

Пушкинского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1-пс

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБОУ школа № 409

Пушкинского района

Санкт-Петербурга

от 31.08.2021 № 290

Директор

О.В. Митрофанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1–4 класс

СОСТАВИТЕЛИ:

Иванова Мария Алексеевна, учитель начальных классов 1 категории

Патрахина Инна Наильевна, учитель начальных классов 1 категории

Соловьева Нина Васильевна, учитель начальных классов 1 категории

Швец Ксения Андреевна, учитель начальных классов

Уренцова Анастасия Валерьевна, учитель начальных классов

на срок 4 года

Санкт-Петербург

г. Пушкин

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее Программа) ориентирована на учащихся 1-4 классов и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС НОО) и Требований к результатам начального общего образования, представленных в ФГОС.

Исходными нормативно-правовыми документами для составления Программы явились:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее - ФБУП-2004);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 № 373.
- Федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования, в соответствии с БУП 2004 года приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 года № 1312 об утверждении Федерального БУП и примерных учебных планов для ОУ РФ, реализующих программы общего образования.;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, и среднего (полного) общего образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1015;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/06-00 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 20.08.2015 № 03-20-3240/15-0-0 «Об организации обучения и воспитания по основным общеобразовательным программам обучающихся, находящихся на длительном лечении в медицинских организациях».

Приложение №1

Исходными нормативно-правовыми документами для составления Программы явились:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего

- образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373);
 - санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
 - Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
 - Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/06-00 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
 - Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга о корректировке рабочих программ по учебным предметам общего образования № 03-20-371/16-0-0 от 08.02.2016;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808).

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для учащихся 1–4 классов разработана на основе Примерной (типовой) образовательной программы начального (основного) общего образования.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник. ФГОС. - М.: Просвещение, 2020.

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник. ФГОС. - М.: Просвещение, 2017, 2020.

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник. ФГОС. - М.: Просвещение, 2020.

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник. ФГОС. - М.: Просвещение, 2017, 2020.

Главными целями учебного предмета «Физическая культура» являются:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний.

Основные задачи курса:

- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план СП ГБОУ школы № 409 Пушкинского района Санкт-Петербурга предусматривает обязательное изучение Физической культуры на этапе начального общего образования в объёме 67,5 часов, в том числе:

- в 1 классе – 16,5 ч. (33 недели, 0,5 ч. в неделю);
- во 2 классе – 17 ч. (34 недели, 0,5 ч. в неделю);
- в 3 классе – 17 ч. (34 недели, 0,5 ч в неделю);
- в 4 классе - 17 ч. (34 недели, 0,5 ч в неделю);

Планируемые предметные результаты освоения курса (по годам обучения)

1 класс	
- Учащиеся научатся	Учащиеся получат возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Знания о физической культуре</u>: узнают, что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. - Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; - что такое физическая культура; - Получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; - что такое личная гигиена человека; - получают первоначальные сведения о внутренних органах человека, его скелете; - узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка. 	<ul style="list-style-type: none"> - Составлять комплекс утренней зарядки; - Участвовать в диалоге на уроке; Умение слушать и понимать других; - Пересказывать тексты по истории физической культуры; - Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом; - Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; определять цель возрождения Олимпийских игр; называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр; - Правильно выполнять правила личной гигиены; давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> — <u>Знания о физической культуре</u>: выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; 	<ul style="list-style-type: none"> - Измерять частоту сердечных сокращений. - Характеризовать основные части тела человека, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности; - Составлять индивидуальный режим дня. - Составлять комбинации из числа изученных упражнений; - правила техники безопасности при выполнении беговых и

<ul style="list-style-type: none"> – <u>Легкая атлетика (теоретические знания)</u>: о технике высокого старта, беге на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный беге 3 x 10м, беговой разминки, о метании как на дальность, так и на – <u>Подвижные игры (правила)</u>: «Кот и мыши», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», 	<p>прыжковых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать теорию техники метания малого мяча; - Взаимодействовать в парах и группах . - Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; - Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
---	--

3 класс

Учащиеся научатся	Учащиеся получают возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, - уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, 	<ul style="list-style-type: none"> - Составлять комплекс утренней зарядки; - Участвовать в диалоге на уроке; Умение слушать и понимать других; - Пересказывать тексты по истории физической культуры; - Характеризовать основные части тела человека, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности; - Составлять индивидуальный режим дня.
4 класс	
Учащиеся научатся	Учащиеся получают возможность научиться

<ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий. - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - требованиям техники безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - сохранять правильную осанку; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
---	--

Планируемые метапредметные результаты освоения курса (по годам обучения)

1 класс			
Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<ul style="list-style-type: none"> - принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие мотивов учебной деятельности; - представление о причинах успеха в школе; - общее представление о моральных нормах поведения; - установки на безопасный и здоровый образ жизни; - доброжелательное 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать и понимать информацию, представленную в виде текста, схем, рисунков - о здоровом образе жизни; - определять базовые понятия и термины физической культуры; - сравнивать предметы, объекты: - находить общее и различие из области развития - физических качеств. - Получит возможность научиться: - под руководством учителя 	<ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, группе; - устанавливать очередность действий и корректно сообщать товарищу об ошибках; - воспринимать различные точки зрения; - воспринимать мнение других людей о занятиях физической культурой; - понимать необходимость использовать правила 	<ul style="list-style-type: none"> - принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения; - адекватно воспринимать предложения учителя; - осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. Получит возможность научиться: - в сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, предмета, опираясь на образец выполнения;

<p>отношение</p> <ul style="list-style-type: none"> - к людям. 	<p>осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировать, классифицировать упражнения физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных особенностей здоровья; - устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 	<p>вежливости, взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать задаваемые вопросы. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать простые речевые средства для передачи своего мнения; - выражать свою точку зрения. 	<ul style="list-style-type: none"> - вносить необходимые дополнения, исправления в выполнение заданий, если выполнение расходится с эталоном
---	---	---	---

Планируемые метапредметные результаты освоения курса (по годам обучения)

2 класс			
Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Обучающийся научится находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> - Обучающийся научится: - включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их; <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и объективно оценивать результаты 	<ul style="list-style-type: none"> - Обучающийся научится: - понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу; - Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. - Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <p>Получит возможность научиться:</p>

<p>качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>с учетом требований ее безопасности</p> <p>- деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта</p>	<p>собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>- оценивать правильность осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p>	<p>- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.</p>
---	---	--	---

Планируемые метапредметные результаты освоения курса (по годам обучения)

3 класс			
Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <p>- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и</p>	<p>- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения</p>	<p>- Обучающийся научится:</p> <p>- понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу;</p> <p>- сохранять учебную задачу в течение всего урока.</p> <p>- Находить ошибки при выполнении учебных заданий,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - установки на безопасный, здоровый образ жизни. - Обучающийся получит возможность для формирования: - дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. 	<p>взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. 	<p>интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их;</p> <p>Получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - оценивать правильность осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 	<p>отбирать способы их исправления.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. - Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <p>Получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.
---	---	---	--

Планируемые метапредметные результаты освоения курса (по годам обучения)

4 класс			
Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<ul style="list-style-type: none"> - Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; 	<ul style="list-style-type: none"> - Характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; 	<ul style="list-style-type: none"> - Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; - оформлять свои мысли в устной и 	<ul style="list-style-type: none"> - Принимать и сохранять учебную задачу. Планировать действия в соответствии с поставленной задачей; - обнаруживать проблему

<ul style="list-style-type: none"> -ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»; -адекватная позитивная самооценка; -освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута. -ориентироваться на выполнение моральных норм. 	<ul style="list-style-type: none"> -обнаружение ошибок и поиск способов их исправления; -управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; -осуществление анализа действия учителя и сверстников; -оценка правильности осанки; -анализ и объективная оценка результатов собственного труда; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий -соблюдение Т.Б.; -практика составления распорядка дня. 	<p>письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); -отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; -критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций -понимать точку зрения другого; -участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений; -уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности 	<p>самостоятельно и планировать действия по её решению;</p> <ul style="list-style-type: none"> -проявление навыков планирования в необходимых ситуациях; -определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку; -сверять свои действия с эталоном или образцом; -самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.
--	---	--	--

Содержание курса (по годам обучения)

Программа 1 класса (16,5 часа)

Раздел учебного предмета	Содержание	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1</p> <p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>Раздел 2</p> <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Раздел 3</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Итого: 16,5 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятие «физическая культура» и «физические упражнения» - Значение физических упражнений для здоровья человека, его телосложения. - Основные способы передвижений человека - Правила поведения на уроках физической культуры, основы безопасности жизнедеятельности. - Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Знания о природе, о человеке, об обществе. - Характеристика основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка режима дня - Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Разминки. - Выполнение простейших закаливающих процедур и правил личной гигиены. - Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Знать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений, закаливании.

Программа 2 класса (17 часов)

Раздел учебного предмета	Содержание	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1</p> <p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>Легкая атлетика (теоретические знания)</p> <p>Раздел 2</p> <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Раздел 3</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> - История олимпийских игр и спортивных соревнований, понятие о физическом развитии человека, влияние на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека - Организующие команды, и приемы: строевые упражнения. - Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». - Правила подвижных и спортивных игр. - Разновидности ходьбы (теория): ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, в приседе, ходьба по ограниченной площади опоры . - Разновидности бега (теория): чередование ходьбы и бега, челночный бег 3*10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 минуты. - Метание (теория): малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-х метров, на дальность и заданное расстояние. 	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений, осанки, физкультминуток. Выполнение закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. - Осваивать контроль за величиной физической нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. - Знать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. - Описать технику беговых упражнений.

Итого: 17 ч.		
--------------	--	--

Программа 3 класса (17 часов)

Раздел учебного предмета	Содержание	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1</p> <p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>Раздел 2</p> <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Раздел 3</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. - Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. - Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. - Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. - Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств - Влияние физической культуры на организм человека. - Основы здорового образа жизни. - Теоретические знания по оказанию первой помощи при травмах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила техники безопасности - Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. - Осваивать контроль за величиной физической нагрузки по ЧСС при выполнении физических упражнений. - Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах . - Знать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
Итого:17 ч.		-

Программа 4 класса (17 часов)

Раздел учебного предмета	Содержание	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1</p> <p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>Раздел 2</p> <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Раздел 3</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. - Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. - Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. - Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств - Влияние физической культуры на организм человека. - Основы здорового образа жизни. - Теоретические знания по оказанию первой помощи при травмах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила техники безопасности - Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. - Осваивать контроль за величиной физической нагрузки по ЧСС при выполнении физических упражнений. - Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах . - Знать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
Итого: 17 часов		

Тематическое планирование по курсу (по годам обучения)

Программа 1 класса (16,5 часов)

Раздел	Количество часов
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре.	8
	4
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности.	
Раздел 3 Физическое совершенствование	4,5
Всего	16,5

Программа 2 класса (17 часов)

Раздел	Количество часов
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика (теоретические знания)	9
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности.	2
Раздел 3 Физическое совершенствование	6

Всего	17
-------	----

Программа 3 класса (17 часов)

Раздел	Количество часов
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре.	3
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности.	10
Раздел 3 Физическое совершенствование	4
Всего	17

Программа 4 класса (17 часов)

Раздел	Количество часов
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре.	3
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности.	10
Раздел 3 Физическое совершенствование	4
Всего	17

В связи с ротацией детского контингента предполагается вариативность сроков изучения тем рабочей программы.

Календарно - тематическое планирование на 2021-2022 учебный год по физической культуре для 1 класса (16,5ч)

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Виды деятельности (элементы содержания, контроль)
			предметные	метапредметные	личностные	
	1-4	Возникновение физической культуры и спорта. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта

					безопасность	
	5-8	Олимпийские игры. Когда и как возникли Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры.	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях.
	9-12	Что такое физическая культура? Твой организм. Основные части тела человека.	Знать, что такое физическая культура.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержа-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;	Рассказ о физической культуре.

				<p>ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура»</p>	<p>умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
	13-16,5	<p>Личная гигиена человека. Закаливание. Тренировка ума и характера.</p>	<p>Знать, что такое гигиена.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные:</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Гигиена человека.</p>

				уметь рассказать о личной гигиене человека		
--	--	--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование на 2021-2022 учебный год по физической культуре для 2 класса(17ч)

№ п\п	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	
1. Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика (теоретические знания) (9 часов)				Предметные	УУД
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Подбор обуви, одежды, инвентаря.	<p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы</p>	Иметь представление о том, что такое физическая культура.	<p>Л: формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическим требованиями.</p> <p>Р: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,</p>

			своих сверстников.		организация отдыха с использованием средств физической культуры.
2		Разновидности ходьбы. Техника бега с высокого старта (теория)	Изучают разновидности ходьбы. Этапы техники бега.	Иметь представление о видах ходьбы в легкой атлетике и технике бега.	К: Потребность в общении с учителем
3		Техника челночного бега (теория). Правила игры «Воробьи и вороны»	Учатся правильному выполнению челночного бега. Знакомятся с правилами игры «Воробьи и вороны»	Иметь представление, что такое челночный бег, его технике.	Умение слушать и вступать в диалог.
4		Техника метания малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	Знакомятся с техникой метания мяча.	Иметь представление	Л: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
5		Техника безопасности во время занятий кроссовой подготовкой	Знакомятся с техникой безопасности во время занятий кроссовой подготовкой.	Иметь представление	К: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально
6		Составление режима дня. Выполнение простейших комплексов упражнений. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих	Иметь представление	но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Л: проявлять

		профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>	сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».		положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
7		Техника метания малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.	Знакомятся с техникой метания мяча.	Иметь представление	Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
8		Правила поведения и техника безопасности. Правила игры «Пустое место».	Знакомятся с правилами игры «Пустое место»	Иметь представление	К: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.
9		Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.	Сравнивают физкультуру древности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	Иметь представление о том, что такое физическая культура.	Л: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы П: формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с
10		Подвижные игры во время прогулок. Правила игры «Пустое место»	Учатся правильно организовать и провести игру.	Иметь представление	правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с

11	Организация мест занятий, разнообразие форм занятий физическими упражнениями. Правила игры «Охотники и утки»	Изучают различные формы занятий физическими упражнениями.	Иметь представление	содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическим требованиями. Р: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры. К: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Л: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. К: Умение доносить информацию в
12	Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами, упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	Иметь представление о правилах закаливания.	
13	Правила безопасности во время занятий. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Знакомятся с правилами безопасности, основными строевыми командами .		
14	Измерение ЧСС во время выполнения упражнений, измерение длины и массы тела.	Учатся измерять ЧСС.		
15	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, для физкультминуток и профилактики и коррекции нарушения осанки.	Знакомятся с техникой выполнения упражнений на физкультминутках и профилактики и коррекции нарушения осанки.		
16	Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.	Изучают различные комплексы дыхательных упражнений и упражнений для глаз.		

17		<p>Техника безопасности на занятиях. Правила игры «Караси и щуки»</p>			<p>доступной, эмоционально но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>
					<p>Л: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p>

					<i>Л:</i> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
--	--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование на 2021-2022 учебный год по физической культуре для 3класса (17ч)

№ п\п	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
1. Знания о физической культуре (3 часа)				Предметные	УУД
1		Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	Иметь представление о том, что такое физическая культура.	<i>Л:</i> формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическим

2		<p>Современные Олимпийские игры</p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p>	<p>Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры.</p>	<p>требованиями.</p> <p>Р: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры.</p>
3		<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>	<p>Иметь представление о том, что такое физическая культура, личная гигиена, закаливание.</p>	<p>К: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>К: Умение доносить информацию в</p>

					<p>доступной, эмоционально но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Л: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,</p>
--	--	--	--	--	---

					находить с ними общий язык и общие интересы
2.Способы физкультурной деятельности (10 часов)					
4		<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».</p>	<p>Иметь представление о скелете человека, Иметь представление о мышечной системе человека, о мышечной системе.</p>	<p>П: формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическим требованиями.</p> <p>Р: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем</p>
5		<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>	<p>Иметь представление о кровеносной и сердечно – сосудистой системе человека, Иметь представление о мышечной системе человека</p>	<p>организация отдыха с использованием средств физической культуры.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем</p>

6		<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания – кожа. Уход за кожей.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>	<p>Иметь представление об органах чувств человека, средствах гигиены.</p>	<p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>К: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>
7		<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	<p>Иметь представление о правилах гигиены.</p>	<p>процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Л: проявлять</p>
8		<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам.</p>	<p>Иметь представление о правилах закаливания.</p>	<p>положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Р: Представление физической культуры</p>

			Анализируют ответы своих сверстников.		как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
9		Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.	Иметь представление о нервной системе человека.	К: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Л: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
10		Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).	Иметь представление об органах дыхания человека.	
11		Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после	Иметь представление об органах пищеварения человека, о правилах здорового питания, питьевом	

			принятия пищи.	режиме.	
12		<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>		
13		<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>		
3. Физическое совершенствование (4 часа)					
14		<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		<p>Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p>

	<p>учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i></p>	<p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>		<p>К: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
15	<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>		
16	<p>Самоконтроль</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как</p>		

	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных).</p>	<p>их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>		
17	<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>		<p>К: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Л: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных</p>

					(нестандартных) ситуациях и условиях
--	--	--	--	--	--------------------------------------

Календарно - тематическое планирование на 2021-2022 учебный год по физической культуре для 4 класса(17ч)

№ п\п	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
1. Знания о физической культуре (3 часа)				Предметные	УУД
1		Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	Иметь представление о том, что такое физическая культура.	П: формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическим требованиями.
2		Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и	Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры.	Р: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

		игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	зарубежных чемпионов Олимпийских игр.		организация отдыха с использованием средств физической культуры.
3		<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>	<p>Иметь представление о том, что такое физическая культура, личная гигиена, закаливание.</p>	<p>К: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>К: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и</p>

					<p>взрослыми людьми.</p> <p>Л: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
2. Способы физкультурной деятельности (10 часов)					

4		<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».</p>	<p>Иметь представление о скелете человека, Иметь представление о мышечной системе человека, о мышечной системе.</p>	<p>П: формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями.</p> <p>Р: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем</p>
5		<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>	<p>Иметь представление о кровеносной и сердечно – сосудистой системе человека, Иметь представление о мышечной системе человека</p>	<p>К: Потребность в общении с учителем</p>
6		<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные</p>	<p>Иметь представление об органах чувств человека, средствах гигиены.</p>	<p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>

		<p>Орган осязания – кожа. Уход за кожей.</p>	<p>упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>		<p>в достижении поставленных целей.</p> <p>К: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально</p>
7		<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	<p>Иметь представление о правилах гигиены.</p>	<p>но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>
8		<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>	<p>Иметь представление о правилах закаливания.</p>	<p>Л: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p>
9		<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Дают ответы на вопросы к</p>	<p>Иметь представление о нервной системе человека.</p>	

		человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.	рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.		К: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Л: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
10		Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).	Иметь представление об органах дыхания человека.	
11		Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.	Иметь представление об органах пищеварения человека, о правилах здорового питания, питьевом режиме.	
12		Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к		

		<p>организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</i></p>	<p>рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>		
13		<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>		
3. Физическое совершенствование (4 часа)					
14		<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>		<p>Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>К: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Л: оказывать бескорыстную помощь</p>

	<p>физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i></p>			своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
15	<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>		
16	<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p>		

	<p>клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных).</p>	<p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>		
17	<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>		<p>К: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Л: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>

