ПРОГРАММА КУРСА

к учебникам
В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова
«Физическая культура»

1—4 классы

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту

Москва
«Русское слово»
2011

4_1.indd 1 09.08.2011 17:16:02

УДК 373.167.1:796*01/04(073)
ББК 74.267.5
П78

Авторы-составители *Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина*

П78 **Программа** курса: к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура». 1—4 классы / авт.-сост. Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2011. – 40 с.

ISBN 978-5-91218-199-3

УДК 373.167.1:796*01/04(073)
ББК 74.267.5

© Е.С. Воробьева, автор-составитель, 2011
© Т.В. Андрюхина, автор-составитель, 2011
© ООО «Русское слово — учебник», 2011

ISBN 978-5-91218-199-3

Учебно-методическое издание

ПРОГРАММА КУРСА

К УЧЕБНИКАМ В.Я. БАРЫШНИКОВА, А.И. БЕЛОУСОВА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1—4 классы

Авторы-составители *Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина*

Редактор *М.И. Устюжанина*
Художественный редактор *С.Н. Якубовский*
Корректор *Г.А. Голубкова*
Верстка *Л.Х. Матвеевой*

Подписано в печать 05.08.11. Формат 60 x 90/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,5. Тираж 2000 экз. Заказ

ООО «Русское слово — учебник».
125009, Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 5.
Тел.: (495) 969-24-54, 658-66-60.

ISBN 978-5-91218-199-3

9 785912 181993

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Физическая культура» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

Физическая культура, способствуя физическому развитию обучающихся, совершенствованию их физических качеств и возможностей, имеет большое значение в формировании духовно-нравственных качеств и мотивационной сферы личности, обеспечивает социальную адаптацию, сохранение и укрепление на протяжении всей жизни физического, социального и психологического здоровья человека. Предметом обучения физической культуры являются двигательные умения и навыки человека, в процессе формирования которых различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и развитие физических качеств (способностей). Основными составляющими физической культуры личности являются знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, физкультурно-спортивная деятельность.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Ведущими **целями** обучения физической культуре в начальной школе являются:

- физическое развитие школьников, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом и безопасном образе жизни;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и интеллектуальному развитию, развитию творческой самостоятельности, социальной адаптации учащихся.

Достижение указанных целей обеспечивается реализацией следующих задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее истории и современном развитии, значении в жизни человека и укреплении здоровья, в физическом развитии и формировании здорового образа жизни;
- формирование базовых представлений о единстве физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального здоровья личности как основы гармоничного развития человека;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на реализацию **педагогических принципов**:

1. Принципа научности, предъявляющего требования к содержанию учебного материала, отражающего современный уровень раз-

4_1.indd 4 09.08.2011 17:16:02

вития науки с использованием современной терминологии и педагогических технологий, соответствующих как закономерностям возрастного развития школьников, так и условиям осуществления учебно-воспитательного процесса.

2. Принципа сознательности и активности, предполагающего осознанное отношение школьников к предстоящей деятельности, ее целям и результатам; активизацию волевых и физических усилий для решения задач практической деятельности, формирование навыков самоанализа и планирования своих действий.

3. Принципа систематичности и последовательности, который обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием отдельных звеньев программы, содержанием образовательно-развивающей практики на каждом этапе, технологиями формирования физической культуры в системе общего образования учащихся.

4. Принципа доступности, индивидуализации и вариативности, дифференцирующего содержание образования, средства и формы организации процесса обучения в зависимости от возрастных, физических и интеллектуальных возможностей школьников, направленности физкультурных и спортивных интересов детей, вида учебного учреждения и материально-технической оснащенности учебного процесса, региональных климатических условий.

5. Принципа прочности и прогрессирования, направленного на перевод содержания образования по физической культуре в элементы личностного опыта учащихся с последующей реализацией полученных теоретических знаний и практических умений в планировании и осуществлении двигательной деятельности в течение всей жизни.

6. Принципа положительного эмоционального фона обучения, способствующего формированию у обучающихся позитивного отношения к окружающей действительности, развитию интереса к движению и двигательным действиям, физической культуре и спорту.

7. Принципа творческой направленности, ориентирующего педагогический процесс на формирование у детей потребности в продуктивной деятельности и создание на основе приобретенного двигательного и витагенного опыта субъективно или объективно нового продукта в виде новых движений и двигательных ситуаций, комплексов упражнений, игровых сюжетов и пр.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: «Основы знаний о физической культу-

4_1.indd 5 09.08.2011 17:16:02

ре и двигательной деятельности человека» (информационный и мотивационный компоненты деятельности), «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (процессуальный компонент деятельности), «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» (операциональный компонент деятельности).

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» ориентировано на обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья учащихся, деятельностный характер обучения и развития личности ребенка, формирование у школьников сознательного волевого контроля за двигательной деятельностью; активное участие родителей учащихся и педагогов дополнительного образования в физическом воспитании детей, создании условий, способствующих формированию физически развитой, социально и психологически здоровой личности.

Место предмета в базисном учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура», которая должна быть во всех имеющих государственную аккредитацию образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Данная рабочая программа рассчитана на 408 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования из расчета 3 часа в неделю в 1, 2, 3 и 4 классах.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание основ нравственного самосознания учащихся, патриотизма и гражданской солидарности, развитие личностных компетенций, способствующих успешной социальной адаптации и самореализации в учебной, творческой, спортивной и общественной деятельности, формирование навыка организации здорового образа жизни на основе ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих и умелого использования компонентов физической культуры.

Планируемые результаты освоения содержания программы по физической культуре

Требования к достижениям обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования по фи-

4_1.indd 6 09.08.2011 17:16:02

зической культуре, представлены **личностными** результатами, включающими готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся; **метапредметными** результатами, обеспечивающими овладение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), составляющих основу умения учиться; **предметными** результатами, включающими освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для физической культуры деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека»

- Характеризовать способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и кратко характеризовать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов;
- выявлять и раскрывать зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека;
- выявлять и раскрывать связь занятий физической культурой с интеллектуальной, трудовой и оборонной деятельностью;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья и развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятиях «физическое развитие», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различать их между собой;
- раскрывать на примерах из истории, в том числе из истории физической культуры и спорта (или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие человека, связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на откры-

4_1.indd 7 09.08.2011 17:16:02

том воздухе), соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- различать и кратко характеризовать направления деятельности спортивных объединений и организаций (по видам спорта).

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, самостоятельно выполнять физические упражнения и оздоровительные процедуры, моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности, использовать в этих целях спортивный инвентарь и оборудование;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития физических качеств, вести систематические наблюдения за их динамикой;
- оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения физических упражнений, оздоровительных и закаливающих процедур;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения;
- определять и корректировать состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказания первой помощи, соблю-

4_1.indd 8 09.08.2011 17:16:02

дать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма, выполнять простейшие приемы оказания первой помощи при травмах.

Раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера»

- Владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями, необходимыми для жизнедеятельности каждого человека, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- различать и выполнять организующие строевые команды и приемы, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- владеть техникой выполнения акробатических и гимнастических упражнений, выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые и прыжковые упражнения, метания и броски мячей разного веса и объема);
- владеть техникой базовых способов передвижения на лыжах и коньках (в снежных районах России);
- выполнять технические действия в воде, плавать простейшими способами;
- владеть приемами самообслуживания во время прогулок и туристических походов, применять приемы ориентирования на местности при передвижении по маршруту и в пеших прогулках;
- владеть навыком передвижения на местности и простейшими приемами преодоления естественных препятствий;
- выполнять элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол, владеть навыками организации и проведения подвижных и спортивных игр, осуществлять их объективное судейство, основанное на принципах «фэйр плей» (*уважение к сопернику*, у*важение к правилам и решениям судей*, *равные шансы*, с*амоконтроль)*;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Структура программы учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» включает в себя три раздела: «Основы знаний о физической

4_1.indd 9 09.08.2011 17:16:02

культуре и двигательной деятельности человека», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера». С целью повышения мотивации при обучении двигательным действиям предлагается использование оздоровительно-развивающих и сюжетно-ролевых игр.

Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека» включает теоретические положения о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, элементе общего развития и общей культуры человека. В содержание раздела включен материал об основных чертах строения организма человека и его функционировании, видах движений и двигательном режиме, физических упражнениях и технике их выполнения.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» как компонент содержания курса представляет собой совокупность двигательных действий, составляющих основу типовой техники различных видов спорта и физической культуры, включая подвижные детские игры, спортивные игры народов нашей страны. В этот раздел включены общеразвивающие и подготовительные физические упражнения, способствующие развитию основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и гибкости, а также волевых и моральных качеств личности человека. Содержание раздела формирует представление о видах физкультурно-оздоровительной деятельности (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультурные паузы, коррегирующие упражнения, самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительного и спортивно-оздоровительного характера и др.), требованиях к структуре, продолжительности и объему физической нагрузки. Важную роль играют знания об основах охраны здоровья, самонаблюдении и самоконтроле, оказании первой медицинской помощи.

В разделе «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» физические упражнения сгруппированы по основным видам спорта и представлены тематическими блоками: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Плавание», «Туристическая подготовка», «Подвижные и спортивные игры». В содержание раздела включены знания нормативно-инструктивного характера — совокупность норм и правил организации физкультурно-спортивной деятельности.

Особенностью программы является расширение содержания раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и увеличение объема учебного времени, отводимого на его освоение, что обусловлено необходимостью комплексного подхода к решению пробле-

4_1.indd 10 09.08.2011 17:16:02

мы сохранения и укрепления здоровья учащихся и акцентуализацией физического воспитания на формирование ценностного и ответственного отношения школьников к своему здоровью и физическому развитию. В раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» включен блок «Туристическая подготовка», нацеленный на формирование навыков самообслуживания и безопасного поведения учащихся во время отдыха на природе, при проведении досуговых мероприятий и туристических походов. Содержание традиционного компонента физического воспитания «Лыжная подготовка» дополнено факультативным тематическим блоком «Конькобежная подготовка», что позволяет варьировать содержание учебного материала и планировать учебные занятия с учетом имеющихся в образовательном учреждении условий осуществления учебно-воспитательного процесса. Конькобежная подготовка может являться самостоятельным тематическим блоком программы при отсутствии возможности реализации лыжной подготовки или осуществляться дополнительно к лыжной подготовке, расширяя содержание учебного материала.

В зависимости от условий и ресурсов образовательного учреждения возможна корректировка распределения учебного времени, содержательного наполнения и последовательности тематических блоков разделов программы.

Формы организации занятий

- Учебные занятия (уроки) по физической культуре образовательно-познавательной, образовательно-предметной и тренировочной направленности;
- внеклассные формы организации занятий физической культурой и спортом (физкультурно-оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия);
- самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивно-подготовительные занятия.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
16	**Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной**		
8	**Физическая культура**		
	Движение — основа жизни и здоровья человека	Жизненно важные виды движений человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Отличие физических упражнений от повседневных движений
	Понятие о физической культуре	Физическая культура человека и ее элементы	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
4	**Из истории физической культуры**		
	История развития физической культуры и спорт	Истоки физической культуры: связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека	Физические упражнения и игры у древних народов. Физическое воспитание детей в Древней Греции, Древнем Риме

4_1.indd 12 09.08.2011 17:16:02

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
деятельности человека»		
Функции и взаимодействие основных систем органов человека, работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, зрительного и слухового анализаторов при выполнении физических упражнений	Роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов. Движение и здоровье	Понимать и кратко характеризовать способы и особенности движений и передвижений человека. Понимать и раскрывать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Выявлять зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека
Роль физической культуры в развитии внимания, памяти и мышления	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр, легенды и мифы об Олим-	Олимпийские чемпионы СССР и России. Зарождение физической культуры на территории Древней	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и кратко характеризовать направления деятельности спортивных

4_1.indd 13 09.08.2011 17:16:02

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
4	**Физическое развитие и физические упражнения**		
	Физическое развитие и физическая нагрузка. Основные физические качества человека	Общее представление о физическом развитии и физических качествах человека	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств
	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	Характеристика основных физических качеств: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота	

4_1.indd 14 09.08.2011 17:16:02

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
пийских играх в Древней Греции	Руси. Русские богатыри. Физическая культура и спорт в России до 1917 года. Развитие отечественной физической культуры в XX веке, в современном российском обществе. Физическая культура и спорт своего региона. Современная организация физического воспитания детей	объединений и организаций (по видам спорта)
Понятие о физической нагрузке. Влияние физической нагрузки на работу сердца и дыхательной системы человека. Нормирование и контроль физической нагрузки	Общее представление о физической подготовке. Представление о физических упражнениях	Характеризовать показатели физического развития и физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Характеризовать основные физические качества человека
	Общая характеристика упражнений по видам спорта, направленности воздействия на организм человека (общеразвивающие и специальные), режиму работы мышц (статические, динамические). Физические упражнения для развития физических качеств	Понимать характер воздействия физических упражнений на организм человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)

4_1.indd 15 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
56	**Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**		
40	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**		
	Основы охраны здоровья **Оздоровительные формы занятий** **Развитие физических качеств** **Профилактика травматизма** **Профилактика утомления**	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Координация движений и группировки при падении. Упражнения на развитие произвольного внимания и координацию движений. Правила оказания первой помощи при травмах: ушибах, вывихах, переломах, ранениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	Влияние условий окружающей среды на здоровье человека. Правила личной гигиены. Режим дня и его планирование. Роль правильной организации труда и досуга в сохранении и укреплении здоровья. Закаливающие процедуры, их роль в физическом развитии человека. Виды закаливающих процедур. Закаливание водой, солнечным светом и воздухом. Принципы и правила закаливания организма. Выполнение простейших закаливающих процедур

4_1.indd 16 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Самостоятельные оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, подвижные игры на воздухе). Элементы нетрадиционных видов гимнастики: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика. Спортивно-хореографическая гимнастика (ритмическая гимнастика, аэробика, элементы народных, современных и спортивных танцев)	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие мышц туловища, развитие основных физических качеств. Упражнения для определения показателей развития физических качеств. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Психотехническая гимнастика для снятия эмоционального напряжения, развития внимания и самоконтроля	Составлять индивидуальный режим дня. Понимать роль закаливания для сохранения здоровья и физического развития человека. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказания первой помощи. Осваивать навыки оказания первой помощи при травмах

4_1.indd 17 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
8	**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**		
	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	Измерение длины и массы тела, показателей сформированности осанки и развития физических качеств. Контроль физической нагрузки по показателям физического состояния. Измерение частоты сердечных сокращений	Ведение дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности
8	**Самостоятельные игры и развлечения**		
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Подвижные игры	Игры и развлечения с использованием спортивного инвентаря
336	**Физкультурная деятельность общеразвивающего характера**		
72	**Гимнастика с основами акробатики**		
	Организующие команды и приемы **Акробатические упражнения** **Снарядная гимнастика** **Гимнастические упражнения прикладного характера**	Движения и передвижения строем. Выполнение строевых команд («Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», «Направо!», «Кругом!»). Строевой шаг, шаг на месте, переход с шага на месте на ходьбу.	Строевые действия в шеренге на месте. Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, принятие исходного положения, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

4_1.indd 18 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
Ведение дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности	Ведение дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности	Измерять индивидуальные показатели физического развития и развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
Строевые действия в колонне и на месте. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях	Строевые действия в шеренге и колонне, в движении: построение и перестроение, размыкание и смыкание в шеренге, повороты, передвижение в колонне с различной дистанцией. Обучение приемам безопасного падения при выполнении	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комби-

4_1.indd 19 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
		Упоры (присев, лежа, стоя, на коленях, согнувшись); седы (на пятках, с наклоном, углом); упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (вис стоя, вис лежа, вис лежа сзади), перемахи. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)	Смешанные висы и упоры на различных гимнастических снарядах. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два приема. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)

4_1.indd 20 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла: с разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема. Упраж-	акробатических упражнений. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла: с разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два и три приема. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)	наций. Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

4_1.indd 21 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
60	**Легкая атлетика**		
	Беговая подготовка	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

4_1.indd 22 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
нения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

4_1.indd 23 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
	Прыжковая подготовка	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину и в высоту с места	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину и в высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на маты
	Броски и метание мяча	Обучение техническим приемам бросков большого мяча. Броски большого (баскетбольного) мяча вверх одной и двумя руками, на дальность разными способами; передача мяча в парах с отскоком от земли	Обучение техническим приемам бросков большого мяча. Броски большого (баскетбольного) мяча вверх одной и двумя руками, на дальность разными способами; передача мяча в парах с отскоком от земли. Комплексы упражнений с большим мячом

4_1.indd 24 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину и в высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на маты; прыжки в высоту с прямого разбега и «перешагиванием», прыжки в длину с разбега, согнув ноги; прыжки со скакалкой	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину и в высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на маты; прыжки в высоту с прямого разбега и «перешагиванием», прыжки в длину с разбега, согнув ноги; прыжки со скакалкой	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Обучение техническим приемам метания малого (теннисного) мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Комплексы упражнений с малым мячом	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

4_1.indd 25 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
60	**Лыжная и (или) конькобежная подготовка**		
	Лыжная подготовка **Конькобежная подготовка**	Технические действия на лыжах. Обучение организующим командам и приемам по переноске лыж, передвижению в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах разными способами (ступающим и скользящим шагом). Обучение приемам безопасного падения при передвижении на лыжах. Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приемам передвижения на коньках. Обучение приемам безопасного падения при передвижении на коньках	Передвижение на лыжах разными способами (ступающим и скользящим шагом); обучение приемам безопасного падения при передвижении на лыжах. Техника отталкивания и скольжения. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Обучение торможению «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 1 км

4_1.indd 26 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
		Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
Передвижение на лыжах разными способами: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах. Обучение приемам безопасного падения при передвижении на лыжах. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км. Повороты дугой и скрестным шагом. Обучение торможению «буквой Т», «переступанием», боковым падением.	Передвижение на лыжах разными способами: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной и низкой стойке; подъемы «полуелочкой», «лесенкой» и «елочкой», ступающим и скользящим шагом; торможения палками, «плугом», боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 1—2 км. Прохождение дистанций 100 м, 200 м и 300 м	Осваивать универсальные умения, контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на коньках.

4_1.indd 27 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
36	**Плавание**		
	Технические действия в воде **Стили плавания. Плавание произвольным стилем**	Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Упражнения на согласование дыхания, работу рук и ног. Погружение в воду. Скольжения на спине и на животе	Упражнения на погружение, всплывание, лежание и скольжение

4_1.indd 28 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
Прохождение дистанций 60 м, 100 м		Выявлять характерные ошибки в технике передвижения на коньках. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий конькобежной подготовкой. Объяснять технику скольжения, поворотов, торможения. Осваивать технику скольжения, поворотов, торможения. Проявлять координацию при передвижении на коньках
Способы (стили) плавания: кроль, брасс, баттерфляй. Проплывание учебных дистанций произвольным стилем	Способы (стили) плавания; кроль на груди; кроль на спине. Проплывание учебных дистанций произвольным стилем	Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия в воде. Осваивать плавание кролем на груди. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции

4_1.indd 29 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	2 класс
36	**Туристическая подготовка**		
	Подготовка и тактика туристического похода	Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоеме) и туристических походов	Пешие прогулки с элементами ориентирования на местности
72	**Подвижные и спортивные игры**		
	Подвижные игры **Спортивные игры**	*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Обучение играм: «Вокруг колышка», «Переправа по узким жердям», «Змейка», «Удержись на месте». *На материале легкой атлетики*: прыжки,	*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Обучение играм: «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не дай обручу упасть». *На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и

4_1.indd 30 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
Обучение техническим приемам передвижения на местности и преодоления естественных препятствий	Обучение техническим приемам передвижения на местности и преодоления естественных препятствий	Осваивать способы укладки рюкзака и организации бивака. Владеть приемами самообслуживания. Применять приемы ориентирования на местности при передвижении по маршруту и в пеших прогулках. Осваивать приемы передвижения на местности и преодоления естественных препятствий. Соблюдать правила поведения во время прогулок (в лесу, на водоеме) и туристических походов
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Обучение играм: «Через холодный ручей», «Гонки мячей по кругу», «Мяч ловцу». *На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метание и броски;	*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Обучение играм: «Пробеги под скакалкой», «Снайперы», «Альпинисты», «Тройка». *На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию,	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

4_1.indd 31 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	**2 класс**
		бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Обучение играм: «Голова и хвост», «Слепой медведь», «Цыплята и коршун», «Кот и мыши». *На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Обучение играм: «Самокат», «Трудный путь», «Караван». *На материале коньковежной подготовки*: эстафеты в передвижениях на коньках, упражнения на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Обучение играм: «Шаги-великаны», «Фонарики». «*На материале плавания:* «Караси и карпы», «Фонтан».	быстроту. Обучение играм: «Круговые пятнашки», «Зайцы в огороде». *На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Обучение играм: «Быстрый лыжник», «Спуск вдвоем», «Штурм вершины». *На материале коньковежной подготовки*: эстафеты в передвижениях на коньках, упражнения на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Обучение играм: «Сбор и расстановка шайб», «Мышеловка». *На материале плавания:* «Водолазы». *На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

4_1.indd 32 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Обучение играм: «Третий лишний», «Волк во рву», «Метание с плеча». *На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Обучение играм: «Скользи дальше», «Охотники и зайцы». *На материале конькобежной подготовки*: эстафеты в передвижениях на коньках, упражнения на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Обучение играм: «Скорей собери», «Найди себе пару». *На материале плавания:* «Гонка лодок».	выносливость и быстроту. Обучение играм: «Метание снизу», «Русская цепочка», «Не попади в болото». *На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Обучение играм: «Кто дальше скатится с горки», «Ловкие повороты». *На материале конькобежной подготовки*: эстафеты в передвижениях на коньках, упражнения на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Обучение играм: «Преследование по кругу», «Карусель». *На материале плавания:* «Гонка мячей». *На материале спортивных игр.* Футбол: остановка мяча; ведение мяча;	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

4_1.indd 33 09.08.2011 17:16:03

Количество часов	Тема	Содержание	
		1 класс	**2 класс**
		На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Волейбол: подбрасывание мяча. **Элементы спортивных игр:** Волейбол: стойки, передвижения, подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам. Подбрасывание мяча вверх. Футбол: удар по неподвижному мячу. Баскетбол: стойки	Подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Элементы спортивных игр:** Волейбол: стойки, передвижения, подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам, передача сверху двумя руками вперед-вверх; прием мяча снизу двумя руками. Футбол: удар по катящемуся мячу. Баскетбол: ведение мяча на месте (правой или левой рукой), передача мяча на месте, ловля мяча

4_1.indd 34 09.08.2011 17:16:03

3 класс	4 класс	Требования к уровню подготовки учащихся
На материале спортивных игр. Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Пионербол». **Элементы спортивных игр:** Волейбол: передача сверху двумя руками вперед-вверх; прием мяча снизу двумя руками, передача мяча в парах. Футбол: остановка мяча; ведение мяча по прямой. Баскетбол: броски мяча двумя руками с места в кольцо (снизу, от груди, из-за головы), ведение мяча (правой или левой рукой), по прямой, по дуге, с остановками	подвижные игры на материале футбола «Преследование с мячом», «Точная передача». Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола «Поймай мяч», «Меткий стрелок», «10 передач». Волейбол: подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Пионербол». **Элементы спортивных игр:** Волейбол: прием мяча снизу двумя руками, отбивание мяча через сетку двумя руками сверху, кулаком снизу. Передача мяча в парах на месте и в движении. Футбол: ведение мяча по дуге, с остановками, между стойками, обводка стоек. Баскетбол: броски мяча после ведения и остановки, ловля мяча в движении, передача мяча в движении	

4_1.indd 35 09.08.2011 17:16:03

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, ценностного отношения к традициям своего народа, в том числе – в сфере физической культуры и спорта;
- начальные представления о наиболее значимых страницах истории физической культуры и спорта, спортивных традициях народов, национальных героях и выдающихся спортсменах России, своего края, своего народа;
- интерес к важнейшим спортивным событиям в жизни России, субъекта Российской Федерации, края (населенного пункта), в котором находится образовательное учреждение;
- стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных делах класса, школы, семьи, своего села, города;
- начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе – в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности; умение отвечать за свои поступки;
- ориентация в нравственном содержании и мотивах собственных поступков и поступков окружающих людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, в том числе – в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результатов, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- установка на активную деятельность в решении поставленной задачи и освоении учебного материала;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;
- ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни;
- установка на безопасный и здоровый образ жизни для себя и окружающих людей, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.

4_1.indd 36 09.08.2011 17:16:03

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную цель и задачи, выделенные в сотрудничестве с учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- различать способ и результат действия;
- осуществлять итоговый контроль и контроль результатов на каждом этапе решения поставленной задачи;
- анализировать и объективно оценивать правильность своих действий, соответствие полученных результатов требованиям поставленной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- корректировать свои действия на основе оценки характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки учителей, товарищей, родителей для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи с использованием учебной и справочной литературы, электронных и цифровых информационных ресурсов, ресурсов открытого информационного пространства, в том числе – учебного пространства сети Интернет;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений относительно учебных задач и задач коммуникации;
- планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- владеть логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- осознанно конструировать речевые высказывания и тексты в устной и письменной формах в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации;

4_1.indd 37 09.08.2011 17:16:03

- ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выстраивать психологически комфортные взаимоотношения с окружающими людьми независимо от их социальной и национальной принадлежности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы;
- владеть речевыми средствами коммуникации, адекватно коммуникативной ситуации, строить монологическое высказывание, вести диалог;
- соблюдать нормы этики и этикета в ситуациях общения и взаимодействия;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, слушать собеседника и ориентироваться на его позицию в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения в отношении предмета обсуждения, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- излагать собственное мнение и позицию в форме, понятной собеседнику, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- использовать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- находить конструктивное решение в ситуации столкновения мнений и интересов.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- начальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее положительном 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.);
- овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4_1.indd 38 09.08.2011 17:16:03

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Комплект туристического инвентаря: палатка, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, набор туристической посуды, компасы, сигнальные флажки.
9. Палка гимнастическая.
10. Скакалка детская.
11. Мат гимнастический.
12. Акробатическая дорожка.
13. Коврики: гимнастические, массажные.
14. Кегли.
15. Обруч пластиковый детский.
16. Планка для прыжков в высоту.
17. Стойка для прыжков в высоту.
18. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
19. Лента финишная.
20. Дорожка разметочная резиновая для прыжков.
21. Рулетка измерительная.
22. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
23. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
24. Лыжи детские (с креплениями и палками).
25. Коньки детские.
26. Щит баскетбольный тренировочный.
27. Сетка для переноса и хранения мячей.
28. Волейбольная стойка универсальная.
29. Сетка волейбольная.
30. Станок хореографический.
31. Аптечка.

4_1.indd 39 09.08.2011 17:16:03

Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература

1. *Барышников В. Я., Белоусов А. И.* Физическая культура. 1—2 класс / под ред. М. Я. Виленского. М., 2010.
2. *Барышников В. Я., Белоусов А. И.* Физическая культура. 3—4 класс / под ред. М. Я. Виленского. М., 2010.

Дополнительная литература для учителя

1. *Лапицкая Е. М.* Физкультура для детей. М., 2009.
2. *Маханева М. Д.* С физкультурой дружить — здоровым быть!: методическое пособие. М., 2009.
3. *Мозговой В. М.* Уроки физической культуры в начальных классах. М., 2009.
4. *Муравьев В. А., Назарова Н. Н.* Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. М., 2009.
5. *Погадаев Г. И.* Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы. М., 2010.
6. *Янсон Ю. А.* Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. М., 2009.