

Предмет – физическая культура

Ступень (классы) – начальная школа (1-4классы)

Нормативно-методические материалы	• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; • Федеральный государственный образовательный стандарт НОО (Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. № 373, зарегистрирован Минюстом РФ 1.02.2011г., № 19644); • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373" (зарегистрирован Минюстом России 2 февраля 2016 г., регистрационный N 40936); • Приказ Министерства просвещения РФ от 18 декабря 2019 г. № 695 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" • ООП общеобразовательного учреждения (утверждена приказом № 149 от 28.08.2015г.); • Учебный план школы №43 имени А.С. Пушкина (Приказ № 98 от 30.08.2021г.). • Приказ №98 от 30.08.2021г. «Об утверждении календарного учебного графика на 2021-2022 учебный год». • Авторская программа по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура».
Реализуемый УМК	«Школа России»
Цели и задачи изучения предмета	Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни и развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Задачи: • совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; • обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; • развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость; развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; • формировать общие представления о физической культуре, ее

	значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; • обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. • формировать у учащихся способности к организации своей учебной деятельности посредством освоения системы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, определенных ФГОС НОО.
Срок реализации программы	1-4 классы
Место учебного предмета в учебном плане	1 класс- 33 учебные недели / 99 ч в год (3 ч в неделю) 2 класс- 34 учебные недели / 102 ч в год (3 ч в неделю) 3 класс- 34 учебные недели / 102 ч в год (3 ч в неделю) 4 класс- 34 учебные недели / 68 ч в год (2 ч в неделю)
Планируемые результаты	Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

признаки в движениях и передвижениях человека;
-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

--	--