

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-

деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

1. Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток

и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо

и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения

в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях

подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учет рабочей программы воспитания обеспечивается освоением следующих личностных результатов.

Личностные планируемые результаты

Критерии сформированности	Личностные результаты
Патриотическое воспитание	ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию; понимание значения физической культуры в жизни современного общества; способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене; основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека; заинтересованность в научных знаниях о человеке
Гражданское воспитание	представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения

Ценности научного познания	<p>знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;</p> <p>познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;</p> <p>познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;</p> <p>интерес к обучению и познанию, любознательность,</p>
	<p>готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем</p>
Формирование культуры здоровья	<p>осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;</p> <p>ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;</p> <p>установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p>
Экологическое воспитание	<p>экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;</p> <p>ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;</p> <p>экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике</p>

Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты
1 класс	
Познавательные универсальные учебные действия	<p>находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;</p> <p>устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;</p> <p>сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;</p> <p>выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений</p>

Коммуникативные универсальные учебные действия	воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей
Регулятивные универсальные учебные действия	выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой соревновательной деятельности
2 класс	
Познавательные универсальные учебные действия	характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением
	здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения
Коммуникативные универсальные учебные действия	объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного); исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности
Регулятивные универсальные учебные действия	соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок
3 класс	

<p>Познавательные универсальные учебные действия</p>	<p>понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам)</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий изосваиваемых видов спорта; делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия</p>	<p>контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение</p>
<p>4 класс</p>	
<p>Познавательные универсальные учебные действия</p>	<p>сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия</p>	<p>выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>

Предметные планируемые результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
Знания о физической культуре	<p>различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);</p> <p>формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);</p> <p>знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>знать основные виды разминки</p>
Способы физкультурной деятельности	<p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:</i></p> <p>выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;</p>
	<p>составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.</p> <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:</i></p> <p>участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов;</p> <p>выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности;</p> <p>общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p> <p>выполнять команды и строевые упражнения</p>
Физическое совершенствование	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; - упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; - осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); - осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны); - осваивать способы игровой деятельности

2 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
------------------	------------------------

Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; - кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; - излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; - описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; - понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать
Способы физкультурной деятельности	<p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; - уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; - характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры; - знать основные строевые команды. <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической</i></p>
Раздел программы	Планируемые результаты
	<p><i>подготовленностью:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; - устанавливать ролевое участие членов команды; - выполнять перестроения
Физическое совершенствование	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей; - осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом; - осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; - демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны); - осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения)

1 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; - формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; - выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; - находить и представлять материал по заданной теме; - объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; - представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; - описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; - формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; - находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; - различать упражнения на развитие моторики; - объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; - формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); - выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений
Раздел программы	Планируемые результаты
Способы физкультурной деятельности	<p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; - организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; - оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; - проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; - выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды)

<p>Физическое совершенствование</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; - осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль; - осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.; - проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития; - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; - осваивать строевой и походный шаг. <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; - осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); - осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; - осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; - осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору)
--	---

2 класс

<p>Раздел программы</p>	<p align="center">Планируемые результаты</p>
--------------------------------	---

<p>Знания о физической культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; - пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; - понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; - называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; - понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; - формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; - характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; - давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; - знать строевые команды; - знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; - различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость)
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; - измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); - объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; - моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.; - составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<p>Физическое совершенствование</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); - моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; - осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; - осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у

	<p>опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; - осваивать технику выполнения спортивных упражнений; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; - проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; - различать, выполнять и озвучивать строевые команды; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость; - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; - осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; - осваивать технические действия из спортивных игр
--	---

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Физическое совершенствование					
3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с	11		11	https://resh.edu.ru/subject

	основами акробатики				/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	19		19	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	19		19	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	66	1	65	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Физическое совершенствование				
3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	6		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	68	6	62	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Физическое совершенствование				

3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	6		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	68	6	62	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Физическое совершенствование				
3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	6		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	68	6	62	

Приложение 1

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола кончиками пальцев	Нет касания
Координация	Равновесие «пассе» (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля