



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 76» г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 81,
тел.: (391) 2040547, e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Рассмотрено:

Заседание ШМО от 26.08.2024

Протокол №1

Согласовано:

заседание МС от

29.08.2024

Протокол №1

Утверждено:

Приказ директора МОУ СШ № 76

№ 01-04- 1085

от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составлено на основе:

<https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/>

КРАСНОЯРСК

2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МАОУ СШ № 76 разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;
- Учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МАОУ СШ № 76 от 08.08.2024 № 01-04-1057;
- Положения о рабочих программах по ФОП в МАОУ СШ №76, утвержденного приказом МАОУ СШ № 76 от 27.08.2024 № 01-04-1079/1.
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ СШ № 76.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития,

воспитания и социализации обучающихся, сформированных в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физическому развитию современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными властями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального уровня определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данному изображению роста на четыре группы: гимнастическая манера, характеризующаяся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность оценивается результативностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, строением и координационной классификацией всех движений, игровым стилем, состоящим из структурных видов. действий (бега, бросков и других), которые выполняются в соответствии с изменяющимися вариантами в соответствии с изменяющейся игровой трансформацией и фиксируются по эффективности всей системы в целом и по стандартному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление изменения, ходьбу на лыжах, воздействие оказывает комплексное воздействие на тело и результативность изменения дальности и угла поворота на местности, спортивный маневр объединяет движения нашей группы, которые выполняются искусственным стандартом в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и составляются специализация для достижения максимальных результатов.

Основные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с предметом ФГОС НОО должны обеспечить умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и развития здоровья, физического развития, физического развития, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено отдельное место для занятий основной гимнастикой и играми с использованием гимнастических упражнений. Программа по физической культуре включает в себя меры по развитию гибкости и независимости, эффективности развития, которые возникают в возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют эффективно и значительно их сгибать.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность представлений о физической культуре и спорте, физической активности,

физических качествах, жизненно важных прикладных навыках и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и физических).

Освоение программы по физической подготовке обеспечивает культурное выполнение обучающихся соответствует нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и других предметных результатов ФГОС НОО, а также позволяет решать воспитательные задачи, заложенные в федеральную рабочую программу воспитания.

В соответствии со своим назначением программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о цели, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, обеспечивает соблюдение его по классам и структурирование по разделам и темам. определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает определение темы разделовых и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логику учебного процесса, возрастных направлений обучения, определяет возможности предмета для реализации требований курса к результатам освоения базовой образовательной программы начального общего образования, а также требования к результатам обучения физической культуре.

В программе по физическому нашли такое отражение условий Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные культурные программы.

Предметом обучения физическому на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных принципов физической культуры в культурах физических упражнений по признаку истории исторических культурных систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнения по строгой направленности их использования с учётом. сенситивных периодов развития, учащихся начального общего образования. В процессе владения этой сферой формируется костно-мышечная система, учитывается здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является утверждение воспитания граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре на основе системы научных знаний о человеке, основы физической культуры, общие принципы ее развития и

использования с целью всестороннего развития людей и направлены на методы основ знаний в области физической культуры, движений культуры, воспитания устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, устойчивости. здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, заложенные в Концепции прогрессивного преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы получения физической культуры в частичных знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики. для обеспечения опорно-двигательного напряжения, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального состояния от физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает условия для создания высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнения требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение допустимой учебной нагрузки, режима образовательных занятий, создание условий для профилактики и оздоровления обучающихся, принятие решения о задачах, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направленной на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение численности населения, здоровья и изменения населения, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физическому разрешению представления об уникальности личности каждого обучающегося, предусмотрены возможности каждого обучающегося и учебного сообщества в целом, профессиональных качеств преподавателей и управленческих культурных команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках простого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержат программы по физической культуре, направленные на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физическому позволяет формировать у обучающихся установки на сдерживание, сохранение и устойчивость здоровья, освоить навыки, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, корректировать нормы ГТО культуры.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических методов и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и

способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитательные этические чувства, доброжелательность и эмоциональность. - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств к другим людям, учит взаимодействовать с аутсайдерами и работать в команде, измерять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которые определяют уровень внимания к культурному развитию, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, качественного воспитания.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделяется играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с календарем спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивная атлетика и спортивно-игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными мероприятиями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационная составляющая деятельности);

способы физкультурной деятельности (операционная составляющая деятельности);

Основное совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), подразделение которого осуществляется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и чередование последовательностей занятий с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между отдельными последователями их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершённые части, теоретическая база знаний практически закрепляется навыками. Особое внимание в программе по физической культуре обеспечивает повторяемость.

Повторяются не только физические упражнения, но и последовательность их занятий на занятиях. Также повторяется в определенных чертах и по очереди отдельных занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип системности и последовательного повышения эффективности динамики развития основных физических принципов обучения с учетом их сенситивного периода развития: гибкость, глобализация, быстроты.

Принципы преемственности и цикличности выражают основные принципы построения подходов в сторону воспитания. Они обеспечивают преемственность между занятиями, поворотами и общую протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системной очередности обслуживания и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, повышает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соблюдения физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные особенности и учитывает особенности обучающихся, что включает в себя формирование двигательных умений и навыков.

В основе принципа лежит широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов, а также постоянная опора на свидетельства всех других органов чувств, вследствие чего непосредственный эффект от содержания программы в физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном характер и имеет одну из своих особых задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение требований, средств и методов физического воспитания для обучающихся. При реализации концепции обеспечения обеспечивается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяются меры доступности. Готовность к выполнению заданий зависит от физического уровня и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознанность и последовательность техники упражнений (комплексов упражнений), техники движения, дозированной объема и распространения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие органических веществ на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решают двигательные задачи.

Принцип динамичности приводит к внешним внешним требованиям, предъявляемым к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных

новых задач, в постепенном нарастании объема и сферы и границ с ними. Программа по физической культуре предусматривает регулярное обновление задач с всеобщей тенденцией к росту населения.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость в программе по формам физической культуры, средствам и методам обучения в зависимости от физического развития, особенностей и возможностей обучающихся, которые описываются в программе по физической культуре. Соблюдение этих ограничений позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предусматривает соблюдение основных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к сложному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-культурный подход, целью которого является помощь у обучающихся полному представлению о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре наблюдаются взаимосвязывающие изучаемые явления и процессы, что позволяет постепенно достичь стандартных результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – способствует разностороннему физическому развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре приводят к освоению базовой образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К этапу первостепенной реализации при реализации образовательных функций физической культуры традиционно отнимаются методы основ физической культуры, как в области науки, знаний о человеке, прикладных навыков и навыков, основанных на физических факторах для формирования и развития здоровья, физического развития и физической силы, повышения физической и умственной работоспособности, и как один из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплексы основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке

(психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит из системы физических культурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для развития здоровья (физических, психологических и психологических), освоения упражнений базовой гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, владения навыками, организации здоровья, сохранения жизнедеятельности (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – устойчивое воспитание, обеспечение здоровья и здорового образа жизни.

Требования к этой программе по физической культуре обеспечивают:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью обеспечения условий получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности индивидуального развития и повышения уровня сложности с учётом образовательного уровня и способностей обучающихся (в том числе одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

Имеются гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

владение современными технологиями, обеспечивающими обучение и повседневную жизнь, освоение цифровых образовательных средств для проверки и приобретения знаний, расширение возможностей личного образовательного маршрута;

поддержка знаний обучающихся о физической культуре и спорте в национальной стратегии развития России, их исторический вклад, вклад спортсменов России в мировое спортивное наследие;

Обучение происходит на основе технологии командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подключения в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать нашу деятельность, собрания и использовать средства физической культуры для достижения целей динамики личного физического развития и физического развития;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в оформлении целей, обеспечивать лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методике выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых автоматов. задания;

Уметь работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, прислушиваться к замечаниям и рекомендациям педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи последовательного физического развития.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю)), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю, один час с применением дистанционных технологий), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю, один час с применением дистанционных технологий).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидение, упор.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие правила выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими рисунками. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр и эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение упражнений общей разминки по подготовке мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем культуры: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полу пальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полу пальцах с выпрямленными коленями и в полу приседе («жираф»).), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, поднятия мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности бедра и формирования выворотности стопы («крестик»), упражнения для проведения мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для поднятия мышц тела и развития гибкости туловища, упражнения для разогрева методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для поднятия мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений для выполнения длинных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и коалиции с гимнастическим замыканием.

Удержание скакалки. Вращение кистью рук скакалки, сложной вчетверо, – перед собой, сложной двойной – поочередно в лицевой, боковых плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из рук в ладонь. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча ладонью на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, руками. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных функций и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждого ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждого ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двумя ногами вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Бег, сочетаемый с круговыми движениями рук.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное устойчивое развитие. Контрольные измерения массы и длины тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы в Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и проводятся соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем территории: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полный шаг вперед с движениями головы в («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вверх до касания грудиной бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь направленно ноги животом, грудью «складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений базовой гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, движения мышц стопы, развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стопы, упражнения для развития мышц ног, рук, упражнение для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для поднятия мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнений для поднятия мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнений для поднятия мышц спины («уголок»), упражнений для поднятия мышц спины и увеличения их эластичности. («киска»), упражнение на развитие гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ноги, прямые ноги, разведённые в сторону, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), меры по сокращению живота, развитию координации, соблюдению ограничений бедер («неваляшка»).

Разминка у опор. Освоение упражнений для развития голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стояние фигуры на гимнастической стенке (колени прямо, туловище и голова прямо, плечи опущены, животы и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полу присед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – приподняться на полу пальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на ногах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и махом вперед по горизонтали. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с повороти и согнутыми пятью коленями), разножка на сорок и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие движения, акробатические движения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения моста.

Упражнения для развития моторики и независимости с гимнастическим замыканием

Удержание скакалки. Вращение кистью рук скакалки, сложной вдвоем, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вверх через скакалку с высотой махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастической формой. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в вычислительной технике.

Пример:

Исходное положение: стойка в VI позиции, ноги, колени вытянуты, рука с мячом на ладонь вперед (локоть прямо) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестидесятых градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группе – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных функций и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений движения во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), выполнение серии поворотов колено вперед, в сторону техники, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементами русского танца («припадание»), элементами современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных приемов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и построении упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стояние на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Уровень нагрузки на мышцы. Выполнение утренней гимнастики и регулярное выполнение физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических методов в соответствии с

чувствительными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие движения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических принципов.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опор в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений с исключительной направленностью их использования.

Демонстрация умений строительства и перестроения, проводимых различными методами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и построении упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты вправо и влево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений базовой гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбора и выполнения комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений базовой гимнастики для развития отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений базовой гимнастики с учётом постоянного режима работы мышц (динамичные, статичные).

Владение техникой выполнения серий поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в высоту.

Освоение правил вида спорта (на выбор), изучение физических упражнений для предварительной подготовки к рассмотрению вида спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Владение оборудованием выполнения строительного шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые проявления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с календарем спорта (по выбору) и соблюдение правил проведения соревнований по виду спорта (по выбору).

Освоение методов выбора упражнений для физической активности с появлением и эффективным развитием физических методов индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности, развития гибкости, конкуренции. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения постоянного эстафета, игр и игровых задач, принципы проведения эстафета при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Развитие индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение оборудованием выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение определения выполнения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуда движения) при физической нагрузке.

Способности развития результатов освоения программ по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнения базовой гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Владение оборудованием, выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Владение оборудованием выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетичные движения.

Освоение техники выполнения гимнастических упражнений на тяжелую мышцу мышцы пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), медленную «волну» вперед, назад, небольшую для сокращения мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и подъем из моста, шпагаты: поперечный или длинный, стойка на руках, колесо.

Владение техникой выполнения гимнастической, строительной и туристической ходьбы и длинного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с разбега (при наличии Специального спортивного легкоатлетического снаряжения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и изучение физических упражнений для начальной подготовки по отношению к виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в высоту.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, международных играх.

Освоение строительного шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Владение оборудованием, выполнение групповых гимнастических и значительных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения культуры физической в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о значительных достижениях сборных команд по видам спорта на

международных соревнованиях, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) высшее образование:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, изучении и осуществлении физических упражнений, создании учебных проектов, развитии взаимопонимания и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, ее подготовке, оценке поведения и поступков. своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказания посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при соблюдении ошибок и способах их ограничения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о низком развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимому формированию здоровья и здоровых привычек, физическому развитию и физическому развитию;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими и информационными технологиями;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в перспективе;

4) контролирует культуру здоровья:

осознание ценностей своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоение гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и культурой;

5) экологическое воспитание:

экологическое отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственной устойчивости и психическому здоровью, соблюдение принципов осознания правил безопасного поведения в условиях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководиться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

Познавательные универсальные технологические действия**Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, входить в физическую культуру (за пределы изучаемого), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного физического состояния организма, сохранения его здоровья и эмоционального состояния;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

сохранять связь между физическими движениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторического состояния систем физического воспитания, по исключительной ограниченности направленности их использования, исключительно по устойчивому развитию низких качеств (способностей) человека;

приводить примеры и изучать демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, прогулок на лыжах (при физическом снежном покрове), тренировки начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристические физические упражнения;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять упражнения для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причину успеха/неуспеха в учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способностей конструктивно находить решения и действовать даже в условиях неуспеха;

владеть базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими дополнительные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности и учебных предметах;

использовать информацию, полученную с помощью выводов, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного экономического развития, в

том числе с использованием гимнастических, игровых автоматов, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения научных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных задач.

Коммуникативные универсальные технологические действия

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и присоединения, формулировать собственные мнения и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

построить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушений при выполнении механических движений, в играх и игровых автоматах, стабильных эстафетах;

организовать (при содействии взрослому или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, обсуждение целей общей деятельности, включая общие роли, выполнение определенных решений, определение действий для достижения результата;

обеспечить интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать помощь при необходимости;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при обеспечении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

Конструктивно разрешать конфликты путем учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценить влияние физической подготовки на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и само чувствительности;

рассмотреть возможные ситуации, последствия для здоровья и жизни;

обеспечить волевую само регуляцию при планировании и выполнении планов своей жизнедеятельности, учитывать меры к успешной образовательной,

в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, организации анализировать свои ошибки;

изучать информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программного обеспечения по физической культуре, выделяются: полученные знания, полученные знания, навыки и особенности действий, характерные для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их обычно, преобразование и применение в различных научных и новых устройствах.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и движений, эффективность которых измеряется избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, мышлением и координационной классификацией всех движений;

игровые упражнения, состоящие из сложных видов действий (элементарные движения, бег, броски и другие), которые осуществляются в хороших вариантах в соответствии с изменяемой игровой структурой и фиксируются для повышения эффективности всей организации в целом и по стандартному результату действия (например, точный бросок, быстрее пробежать, адаптироваться в соответствии с поставкой оборудования или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, ограничение ограничения, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность измерения, которое производит комплексное воздействие на организм и результативность ограничения расстояния и перемещения на местности;

Спортивные соревнования объединяют наши групповые движения, выполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является специализацией для достижения максимальных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех трупп, если в них указаны перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

К окончанию обучения *в 1 классе* обучающийся получает следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

сформулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний нарушения личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, обеспечить представление о здоровом образе жизни, о важности уличного поведения, активного образа жизни, сформулировать основные правила безопасного поведения в физической зоне. тренировками (в спортивном зале, на спортивных площадках);

формулировать простейшие правила закаливания и самостоятельные физические упражнения организацией упражнений, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составить и выполнить индивидуальные распорядки дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерения и записи в записи, которые приводят показатели длины и массы тела, сопоставляют их значения с рекомендуемыми для развития значений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строительные упражнения:

участвовать в различных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомств с календарем спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые действия.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для опорно-двигательного аппарата, включая формирование гимнастического шага, мягкого бега;

упражнения основных гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития задач в период начального общего образования и развитие 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 движения, направленные на поддержание жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать удобные игровые действия.

К завершению обучения *во 2 классе* учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать выполнение техники освоенных гимнастических упражнений по типу разминки, отмечая динамику развития естественных физических образцов: гибкость, силу, координационно-скоростные способности;

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.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

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 решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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);

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

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;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

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).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

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, и другие;

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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).

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

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).

Способы физкультурной деятельности:

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 по физической культуре (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 другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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 опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
1.2		0	0		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063

					/start/169082/ https://gto-berezniki.ru/ispytaniya/chelnochnyj-beg-3h10-metrov https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
2.3	Льжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
2.4	Подвижные и спортивные игры	43	0	43	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728

					/start/189645 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.gto.ru
Итого по разделу		94			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями.	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Занятия по укреплению здоровья. Техника выполнения упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	13		13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
2.5	Спортивные игры (футбол)	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
2.6	Подвижные игры	9		9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	https://resh.edu.ru/su www.gto.ru
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Физическая нагрузка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17		17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15		15	www.gto.ru
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	http://www.krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/travmatizmprichinyprofilaktikapervaya-pomosch/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Упражнения для профилактики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/

	нарушения осанки и снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
2.2	Легкая атлетика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ /
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15		15	www.gto.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

