

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Юго-Западное управление Министерства образования
и науки Самарской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол №1
от «29» августа 2025г.

ПРОВЕРЕНО
Ответственный за УВР

Горшенина Т. А.
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
И. о. директор школы

Трясунова А. А.
Приказ №1
от «29» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID: 70293763)

учебный предмет «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Чапаевск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также 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, физическая культура детей дошкольного и начального уровня определяют образ жизни на многие годы.

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

По классу данного физического рисунка на четыре: гимнастические приемы, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и движений, эффективность измеряется результативностью на действиях движений и движениях, а также строении и координационной всех, игровых, состоящих из действий видов (бега, бросков и других), которые помогают в составлении вариантов действий (бега, бросков и других), которые помогают формировать варианты в формировании с изменяющейся финансовой энергией и оцениваются по эффективности использования организма на правильном уровне организма в целом и по конкретному результату действия, туристические физические движения, включающие ходьбу группы, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в условиях бокового поворота, эффективность которых оценивает комплексное воздействие на тело и результативность преодоления дистанции и дистанции на местности, спортивные тренировки объединяют движения нашей группы, выполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с единой всесоюзной спортивной классификацией и является установлением специализации 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. Владение необходимыми навыками гимнастики позволяет решить проблему владения необходимыми навыками плавания. Программа по физической культуре включает 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 с ее назначением программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ, обучает организации: она дает учащимся общие стратегии обучения, воспитания и физической культуры, устанавливает обязательное предметное содержание, обеспечивает его по классам и развитию структур по разделам и темам курса, качественные и качественные продукты, дает рекомендации по тематическим разделам и предлагает рекомендации по их изучению с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логику, возрастные требования к обучению, определение объектов для целей реализации задач. к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требованиям к результатам обучения физической культуре.

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

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных принципов физической культуры в различных культурах физических упражнений по признаку исторических систем культуры: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнения по строгой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся 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 основана на системе научных знаний о человеке, основах физической культуры, основах ее развития и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на методы основ знаний в области физической культуры, движений культуры, воспитания устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, поддержания здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции прогрессивного преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые получили отражение в содержании программы по культуре в частичных знаниях и умениях выполнения базовых гимнастики для последующего формирования опорно-двигательного потенциала, развития гибкости, формирования, моторики, получения эмоционального образования от выполнения физических упражнений в физической 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, проведение определяет задачи, определения 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.

Программа по физическим культурам разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

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 качеств и навыков обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитательные эти качества, мотивированность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувств других людей, учит во взаимодействии с качествами людей и работой в команде, определение лидерских качеств.

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 упражнениями в программе по физической спортивной 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 особую последовательность занятий и взаимосвязь между отдельными последовательностями их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логические 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 в одиночестве 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: гибкости, глобализации, быстроты.

Принципы преемственности и цикличности выражают основные принципы построения подходов в сторону воспитания. Они обеспечивают преемственность между занятиями, ходами и общую протяженность 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, выраженной в преднамеренном, целеустремленном 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 функциями. Осознавая оздоровительное воздействие органических веществ на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решают двигательные задачи.

Принцип динамичности приводит к внешним требованиям, предъявляемым к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всех более трудных новых задач, в постепенном нарастании объема и распространения 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, таких как научные области знаний о человеке, прикладных навыков и навыков, основанные на физических факторах для формирования и развития здоровья, физического развития и физической силы, с показателями физической и умственной работоспособности, и как один из основных компонентов нашей культуры.

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 в развитии системы физических знаний, жизненных важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для здоровья (физических, органических и психологических), освоении упражнений основных гимнастик, плавания как жизненно важных навыков человека, овладении методами организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минуты, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных формах двигательной деятельности и, как Результат, – физическое воспитание, сохранение 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 формирования индивидуального напряжения и повышения уровня сложности с учетом образования и способностей обучающихся (в том числе одаренных 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 в обучении зависит от 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 заданий;

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, предпочтительных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом пространстве.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбам 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки с упором на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. 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 падение на бок во время спуска.

Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросайте мяч в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-

координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения боковой и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика

Прыжок в конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагинном.

Плавающая подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брестгалтеры. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воду. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами длинных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегаются методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот.

Легкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, 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 плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми 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:

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;

- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических упражнений по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и заниматься вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, принять меры к развитию физических образцов, выполнить нормативные требования комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- приведем основные положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- переход танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К окончанию обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение частоты пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять жесты наружной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;

- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать принципы их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнить упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человек	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Легкая атлетика	23	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Занятия по вопросам здоровья	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	19	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Подвижные игры	24		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	

3 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	20	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Подвижные и спортивные игры	26		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	

4 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	3	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	9	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		39		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.2	ГТО в школе*	0	0	
Итого по разделу		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	

*- Модуль "ГТО в школе" вынесен во внеурочную деятельность

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. М.: Провещение, 2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021

2 КЛАСС

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021

3 КЛАСС

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021

4 КЛАСС

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>