

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образо- вания составлена на основе требований к результатам освоения основной обра- зовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, вос- питания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной ра- бочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребно- сти современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжи- тельности жизни граждан России и научная теория физической культуры, пред- ставляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье за- кладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспи- тания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста опреде- ляет образ жизни на многие годы.

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием ис- кусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценива- ется избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, иг- ровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физиче- ские упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздей- ствием на организм и результативностью преодоления расстояния и препят- ствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение исполь- зовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффек- тивность развития которых приходится на возрастной период начального обще- го образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избира- тельно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность об- щих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, ос- новных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного ком- плекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результа- ты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и раз- вития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и ка- чественные характеристики содержания, даёт распределение тематических раз- делов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпред- метных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Кон- цепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образова- тельных организациях Российской Федерации, реализующих основные обще- образовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической куль- туры в классификации физических упражнений по признаку исторически сло- жившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по пре-

имущественной целевой направленности их использования с учётом сенситив- ных периодов развития обучающихся начального общего образования. В про- цессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творче- ство и самостоятельность.

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

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функ- ционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации пре- подавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных орга- низациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании про- граммы по физической культуре в части получения знаний и умений выполне- ния базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно- двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в иг- ровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Феде- рального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоров- ления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федера- ции: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возмож- ностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требова- ниями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможно- стях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессио- нальных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и про- фессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохране- ние и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и без- опасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффектив- ное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к самораз- витию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чув- ства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони- мания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено 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 интеграции интеллектуального и двигательного компо- нентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также со- действуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомле- ния с видами спорта в программе по физической культуре используются спор- тивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержа- ние программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической куль- туре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельно-

сти);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент дея-

тельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компо- нент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регуляр- ность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определён- ную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по фи- зической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повто- ряется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протя- жении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и по- следовательности повышает эффективность динамики развития основных фи- зических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономер- ности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преем- ственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во вре- мени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом систем- ного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в по- вторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тре- нированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возраст- ные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармонич- ному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зритель- ных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физиче- ского воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку дея-

тельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет од- ной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование опти- мального соответствия задач, средств и методов физического воспитания воз- можностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной фи- зической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к вы- полнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального разви- тия, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отноше- ние обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и после- довательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упраж- нений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздей- ствие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятель- но и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъ- являемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культу- ре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ни- ми нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость использу- емых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функ- циональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по фи- зической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся до- стичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала реко- мендуется 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- деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающих- ся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явле-

ний и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирова- ние разносторонне физически развитой личности, способной активно использо- вать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации ак- тивного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают резуль- таты освоения основной образовательной программы начального общего обра- зования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образователь- ных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирова- ния и укрепления здоровья, физического развития и физического совершен- ствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как од- ного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных за- дач 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 (пси- холого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко- социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкуль- турных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социаль- ного и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плава- ния как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовы- вать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвиваю- щие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физиче- ских упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как резуль- тат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жиз- ни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Феде- рации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

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

возможности формирования индивидуального подхода и различного уров- ня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обуча- ющихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, лич- ностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального обра- зования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использо- вать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодейство- вать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские каче- ства в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно- тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физиче- ских 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, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармонич- ного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных 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 – 68 часаов (2 часа в неделю).

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

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

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

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

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудо- вание и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техни- ка безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных 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. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физи- ческих упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей раз- минки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гим- настический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочета- емые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и по- движности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней по- верхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобед- ренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоноч- ника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («ве- рёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эла- стичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчет- веро, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плос- костях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку впе- рёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мя- ча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с по- воротом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвоч-

ка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. 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 приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих ко- манд.

# КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнасти- ки в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на

полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны ту- ловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («скла- дочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основ- ной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппара- та, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эла- стичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазо- бедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробоч- ка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (ма- хи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в сторо- ны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностоп- ных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в ис- ходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: но- ги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и де- вяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. 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 эстафе-

ты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражне- ний в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плос- кость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот

«казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плава- ния: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягу- шонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимна- стических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения се- рии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд гори- зонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с по- воротом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современ- ного танца.

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражне- ний и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих ко- манд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шерен- ги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

# КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эф- фективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполне- нию акробатических упражнений.

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

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

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворо- тов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использова- ния.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений раз- личными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две ше- ренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с рав- номерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

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

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнасти- ческого мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (поперемен- но), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (чел- ночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упраж- нений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в дви- жении.

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

# КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гим- настические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведе- ния соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенство- вания и эффективного развития физических качеств по индивидуальной об- разовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведе- ние разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капи- тан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спор- тивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективно- го творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой 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 ис- пользованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для раз- вития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сба- лансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (услож- нённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и под- нятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, ко- лесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристи- ческой ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетическо- го оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения). Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упраж-

нений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнасти- ческого мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (поперемен- но), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, переме- щение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортив- ных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культу-

ре.

# 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 достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в об- ществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопо- знания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального об- щего образования у обучающегося будут сформированы следующие лич- ностные результаты:

# патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической куль- туры в жизни современного общества, способность владеть достоверной ин- формацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тен- денциях развития физической культуры для блага человека, заинтересован- ность в научных знаниях о человеке.

# гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отно- шений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение фи- зических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопо- ниманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравствен- ных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяс- нении ошибок и способов их устранения.

# ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и вос- питании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки само- стоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступ- ными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и спо- собность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанно- му выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

# формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необхо- димость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культу- рой и спортом.

# экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное от- ношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигатель- ных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасно- го поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познаватель- ной, коммуникативной и социальной практике.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального об- щего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная дея- тельность.

# Познавательные универсальные учебные действия

**Базовые логические и исследовательские действия, работа с информа- цией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической куль- турой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального бла- гополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с опре- делённым классификационным признаком: по признаку исторически сло- жившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на раз- витие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной дея- тельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способ- ности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях не- успеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, от- ражающими существенные связи и отношения между объектами и процесса- ми, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетиче- ского восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, про- смотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического раз- вития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контро- лируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

# Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать репли- ки-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, ар- гументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выпол- нение функциональных обязанностей, осуществление действий для достиже- ния результата;

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сто- рон и сотрудничества.

# Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние свое-

го организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение ча- стоты простудных заболеваний);

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стрем- ление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую дея- тельность с использованием различных средств информации и коммуника- ции.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержа- ния, установленного программой по физической культуре, выделяются: по- лученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода раз- вития начального общего образования, виды деятельности по получению но- вых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержа- ния включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искус- ственно созданных движений и действий, эффективность которых оценива- ется избирательностью воздействия на строение и функции организма, а так- же правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (эле-

ментарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в раз- нообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выпол- нить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным ре- зультатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на орга- низм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местно- сти;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюз- ной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

К концу обучения ***в 1 классе*** обучающийся получит следующие пред- метные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимна- стика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для заня- тий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, форму- лировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физиче- скими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бас- сейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации само- стоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повсе- дневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способно- стей;

иметь представление об основных видах разминки. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирую- щими физическими упражнениями:

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

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнасти- ки, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафе- ты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с ис- пользованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знаком- ства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, об- щаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для форми- рования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мяг- кий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гиб- кость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, коорди- национно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимна- стических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жиз- ненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения ***во 2 классе*** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических ка- честв: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпий- ского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных об- щеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигие- нические правила при выполнении физических упражнений, во время купа- ния и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирую- щими 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 физиче- ских качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, коор- динационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать прави- ла 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 упражне- ний гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических ка- честв и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с опре- делённым классификационным признаком: по признаку исторически сло- жившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафе- ты, командные перестроения:

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координаци- онно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимна- стических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способно- стей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попе- ременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группи- ровке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными сти- лями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения ***в 3 классе*** обучающийся достигнет следующих пред- метных результатов по отдельным темам программы по физической культу- ре:

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, раз- говорной 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 разви- вается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физиче- ских качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений

(по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражне-

ний.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирую-

щими 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 фи- зические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафе-

ты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гим-

настическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафе- ты, 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 и выполнять технику спортивного плавания стилями (на вы- бор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности чело- века, такие как: построение и перестроение, перемещения различными спо- собами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержа- ние на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстри- ровать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акро- батики 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 граду- сов, 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 по- годных 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 физиче- ских упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения ***в 4 классе*** обучающийся достигнет следующих пред- метных результатов по отдельным темам программы по физической культу- ре:

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 физиче- ских упражнений по признаку исторически сложившихся систем физическо- го воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отли- чия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем фи- зического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориен- тировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, ше- ренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физиче- ских качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способ- ностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных усло- вий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие фи- зических 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 за- каливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно- скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специ- альных 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 су-

ставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, раз- витие 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 подготовленно- сти 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 поло- жениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного разви- тия собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении органи- зующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упраж- нений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при ра- зучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам раз- минки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и про- ведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учеб- ной 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 | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | 10 |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здо-ровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Строевые команды и построения | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | 10 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1. Физкультурно*-*оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Освоение упражнений основной гимнастики | 34 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 20 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | 56 |  |
| **Раздел 2. Спортивно*-*оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Овладение физическими упражнениями | 23 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | 23 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 0 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифро- вые) образовательные ресурсы** |
| **Все го** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | 9 |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье- формирующими физическими упражнениями | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спор- тивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1. Физкультурно*-*оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Техника выполнения упражнений основной гимнастики | 48 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | 60 |  |
| **Раздел 2. Спортивно*-*оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Техника выполнения упражнений для развития координа- ции и развития жизненно важных навыков и умений | 24 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифро- вые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здо- ровьеформирующими физическими упражнениями | 6 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 3 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1. Физкультурно*-*оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Специальные упражнения основной гимнастики | 38 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Игры и игровые задания | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 48 |  |
| **Раздел *2.* Спортивно*-*оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Комбинации упражнений основной гимнастики | 14 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Спортивные упражнения | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Туристические физические упражнения | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 6 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 36 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифро- вые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 6 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 6 |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Способы физкультурной деятельности | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 10 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1. Физкультурно*-*оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 20 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Универсальные умения по самостоятельному вы- полнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различнымиспособами передвижений | 3 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3 | Игры и игровые задания | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 28 |  |
| **Раздел 2. Спортивно*-*оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Универсальные умения плавания спортивными стилями | 6 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | Универсальные умения удержания, броска, ловли,вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка) | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнениеакробатических упражнений | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5 | Организация и проведение подвижных игр, игро- вых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, кон- трольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативовГТО | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.6 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.7 | Подготовка к демонстрации достигнутых резуль- татов | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |

# УЧЕБНО*-*МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО- ГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

* Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Из- дательство «Просвещение»
* Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
* Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
* Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**