

Приложение №1 к ООП НОО

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»
ГОРОДА ОБНИНСКА
(МБОУ «СОШ №10»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 и 4 классов
2024-2025 учебный год

город Обнинск 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, а также с учётом федеральной программы воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы начального общего образования.

Цели преподавания предмета «Физическая культура»:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способность активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи преподавания предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие

упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Характеристика психологических предпосылок к изучению предмета обучающимися:

Психология физического воспитания и спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях воспитания под влиянием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Специфика занятий физическими упражнениями определяет предмет психологического обеспечения физического воспитания и спорта. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действия (умения и навыки), необходимые для реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Физическое воспитание является одним из важнейших элементов системы воспитания человека. Физическое воспитание — это образовательно-воспитательный процесс, в нём чётко определяется роль педагога специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитанников (учеников), условия их совместной деятельности.

Система занятий в физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако она имеет и свои специфические особенности. Во-первых, физическое воспитание — это непрерывный процесс, сопровождающий человека на протяжении всей его жизни. Во-вторых, содержание и формы этого процесса находятся в зависимости от возрастных особенностей учеников. Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных

умений, физическое и психическое развитие осуществляются в соответствии с закономерностями онтогенеза.

Физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров массы тела, расширение функциональных возможностей и т. д.). Однако этот процесс зависит от конкретных условий жизни и деятельности человека, а также в значительной степени от физической активности. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определённые условия, позволяющие оптимизировать развитие жизненно важных физических качеств, двигательных умений, предпочтительно для формирования личности, как отдельного человека, так и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, а также решение других педагогических задач.

Психология - наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности. В соответствии с этим определением основное предназначение психологии физического воспитания - оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры с учётом закономерностей и особенностей психического развития в процессе формирования личности человека.

Психология физического воспитания тесно связана с педагогикой, а её содержание включает в себя изучение психологических особенностей, как учителя физической культуры, так и учеников, а также организацию педагогического процесса.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, во-вторых, способами их достижения.

Спортивная деятельность — это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений и предельного напряжения физических и духовных сил. Общение внутри спортивных команд или групп тоже весьма специфично, и управление ими требует специальных знаний и умений, поэтому психология спорта опирается на знания общей психологии, но строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются свои разделы психологии: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и

тактическая подготовка спортсменов; психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды, психология спортивного коллектива, психодиагностика и спортивная психогигиена.

Место в структуре учебного плана:

МБОУ «СОШ № 10» отводит на изучение данного предмета 338 часов:

1 класс 66 часов

2 класс 102 часа

3 класс 102 часа

4 класс 68 часов

Третий час в 1 классе реализуется за счет учебного модуля « Ритмика», в 4 классе за счет курса внеурочной деятельности.

Подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования:

В условиях введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования коренным образом меняется содержание образования по предмету «Физическая культура», которое направлено на формирование компетентной, физически культурной, деятельностной личности учащегося. Результатами обучения должны стать личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся, формируемые посредством освоения физкультурной деятельности, в т. ч. универсальных учебных действий. Обновление содержания образования меняет взгляд на технологии основной формы обучения – урока физической культуры. Это определяет усиление требований к уровню профессиональной компетентности учителя физической культуры. При этом одним из ключевых направлений учебного процесса является освоение педагогами технологий проектирования и реализации урока в соответствии с требованиями ФГОС. В решении этих важных задач ведущая роль принадлежит учителю и зависит от его профессионализма и компетентности.

Особо стоит затронуть тему внедрения в процесс проектирования новых технологических форм, а в частности, технологию деятельностной педагогики. Деятельностный подход основан на принципиальном положении о том, что психика человека, его личностное развитие неразрывно связаны с его деятельностью и обусловлены деятельностью. Согласно теории деятельностного подхода усвоение содержания опыта людей осуществляется не путём передачи информации о нём человеку, а в процессе его собственной активности (деятельности), направленной на предметы и явления, которые созданы развитием человеческой культуры. Для учителя физической культуры это означает, что средством формирования физической культуры личности учащегося является физкультурная деятельность, которая имеет множество видов: образовательная, спортивная, рекреационная, оздоровительная, адаптивная, коррекционная и т.д. А физическое упражнение трансформируется из основного средства физического воспитания в главный элемент (способ) видов физкультурной деятельности.

Деятельностный подход существенно расширил целевые установки начального образования в сфере физической культуры и кардинально изменил программное содержание по физической культуре. Сегодня, в соответствии со структурой физкультурной деятельности, предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально мотивационный компонент деятельности). Проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию

образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Задача учителя состоит в поиске и использовании новых, более эффективных видов деятельности учащихся, ориентированных на достижение современных образовательных результатов в сфере физической культуры. Результатом совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры становится освоение технологий проектирования урока в деятельностной, развивающей модели обучения. Построение учебного процесса кардинально меняет роли и характер современного взаимодействия его участников, который отражается в принципах педагогики сотрудничества. К числу таких принципов относятся: демократичность (свобода выбора, равноправие, личностный характер отношений); открытость (отказ от традиционного ролевого взаимодействия, свобода критики); альтернативность (множественность содержаний и способов деятельности); диалогичность (полилогичность); рефлексивность (осознание смыслов, целей, содержания и способов деятельности, а также своей роли и значимости в данном процессе взаимодействия). В такой среде достигается понимание и признание учителем ученика как равноправного, активного субъекта, соучастника важнейшего жизненного события под названием «урок».

Учебный процесс и основная его форма – урок в современной образовательной среде строится как интегрированная система, состоящая из многих компонентов, важнейшим качеством которой является целостность. Исходя из технологических этапов проектирования урока, определены следующие компоненты:

- анализ и планирование новых образовательных результатов (целей) урока (личностных, метапредметных, предметных) и задач;
- подбор видов учебной деятельности, обеспечивающих достижение новых образовательных результатов;
- выбор средств обучения и оценивания, обеспечивающих реализацию видов учебной деятельности для достижения новых образовательных результатов.

В настоящее время подход к определению цели (целей) урока физической культуры изменился. Так, цель (цели) урока должна выводиться из заданной в программе по предмету, соответствующей требованиям ФГОС, планируемых результатов, т. е. должна включать формирование тех или иных умений. При этом необходимо учитывать, формирование каких видов универсальных учебных действий (УУД) предусматривает освоение данной темы урока. В целях урока умения должны быть обозначены таким образом, чтобы их можно было легко проверить. Для осуществления процедуры целеполагания урока физической культуры предлагается следующий алгоритм действий:

1. Определить тему урока в избранном классе в соответствии с программой обучения и тематическим планированием, ознакомиться с материалом учебника и методических пособий.

2. Определить, на какие «планируемые результаты» ориентировано содержание урока, и исходя из этого сформулировать предметную и метапредметную цели урока. Личностный результат зачастую не формулируется как цель урока, т. к. не может быть достигнут за столь короткое время, которым располагает отдельный урок. Личностный результат рассматривается и измеряется в более долгосрочных проектах и программах обучения.

3. Определить, какие предметные действия следует включить в содержание урока, для того чтобы способствовать формированию общего умения, сформулированного в «планируемых результатах» и обозначить их в качестве предметных «планируемых достижений» (задач).

4. Выделить из программы универсальные учебные действия (УУД), формируемые на данном этапе обучения и обозначить их в качестве метапредметных «планируемых достижений» (задач).

5. Зафиксировать выделенные цели и планируемые достижения (задачи) в проекте урока.

Вся учебная деятельность на уроке должна быть представлена как система неких учебных задач. Эти учебные задачи даются учителем через создание определённых учебных ситуаций, которые и предполагают осуществление учащимися определённых универсальных учебных действий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (по классам)

1 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ритмика. Упражнения на развития слуха, музыкальности и владение телом. Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений, жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

4класс

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.
. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

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

Ритмика. Упражнения на развития слуха, музыкальности и владение телом. Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений, жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Личностные:

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях

сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

Духовно-нравственное воспитание:

Задачи духовно-нравственного воспитания на уроках физической культуры тесно взаимосвязаны между собой. Основной задачей является формирование понимания отношения к здоровью и здоровому образу жизни, но без воспитания патриотизма и гражданственности, трудолюбия и творческого отношения к жизни, природе и окружающей среде, прекрасному, представлений об эстетических идеалах и ценностях может привести к безразличию к людям, жизни. Реализация этих задач предполагает создание единой цепи между педагогом и родителями. Легче воспитывать детей, если учитель и родители разделяют ключевые смыслы духовных и нравственных идеалов и ценностей. Стремясь к реализации этих задач в практической жизнедеятельности, надо учитывать их: в построении уроков; в способах организации совместной деятельности взрослых и детей в учебной и вне учебной деятельности; в характере общения и сотрудничества взрослого и ребенка; в опыте организации индивидуальной, групповой, коллективной деятельности учащихся; в специальных событиях, спроектированных с учетом определенной ценности и смысла; в личном примере ученикам. Для организации этого на уроках физической культуры используются следующие методы: убеждение, оценка поступков, положительный пример учеников и самого учителя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам. Убеждение применяется в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Учитель, разъясняя правила поведения, побуждает детей к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают ребенку преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении. Словесные воздействия только тогда убедительны, когда они подкрепляются примерами. Важен личный пример самого учителя. Поэтому начинать, надо прежде всего с себя: терпение, самокритичность, старание поставить себя на место ребенка, проявление доброжелательности, чувство юмора, меры такта, и, конечно, сознательный отказ от любых форм насилия. Ученики осознанно и неосознанно подстраиваются под ритм работы учителя, фактически копируют его поведение, и тем самым формируют устойчивые нормы своего поведения на уроках.

Эстетическое воспитание:

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

Трудовое воспитание:

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. К основным характеристикам труда относятся: устойчивость выполнения требований дисциплины; выполнение производственных заданий; проявление инициативы в труде; личный вклад в достижение коллективного труда. Особо следует выделить мотивацию как успешность выполнения участниками деятельности трудовых функций.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания проявляется в оказании непосредственного содействия трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду. В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания т.е. объекта, является сам учебный

труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие *задачи*:

- воспитание трудолюбия (мотивация к трудовой деятельности, определение ценности труда);
- формирование сознательного отношения к труду (организация внутреннего самоконтроля, ответственности, бережливости, уважению);
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками (трудовые операции, трудовые функции)

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании 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 самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

Основной принцип физического воспитания заключается в следующем: адекватность содержания физической подготовки и её условий индивидуальному состоянию ребёнка, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личностными склонностями и способностями ребёнка.

В ходе создания педагогических условий, обеспечивающих адаптацию школьников к обучению в школе, в процессе физического воспитания, необходимо учитывать, что личность ученика является био-психосоциальной системой, включающей совокупность анатомических, физиологических, биомеханических, нейродинамических, психодинамических компонентов и сознания. Физическое воспитание жизненно необходимо для гармонического умственного и физического развития школьника, оно способствует и адаптации детей в школе.

3.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
 - понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
 - понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
 - находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

Базовые исследовательские действия:

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

Работа с информацией:

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры,

занятия по предупреждению нарушения осанки;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Совместная деятельность:

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

Самоконтроль:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к

развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

Эмоциональный интеллект:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Принятие себя и других:

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,

3.3. Предметные (по классам)

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне); формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими 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 гимнастики, 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 эстафеты, строевые

упражнения:

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; давать основные

определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды; знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений

по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; осваивать технику выполнения спортивных упражнений; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику

выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ДЛЯ КАЖДОЙ ТЕМЫ, ПРОВЕРОЧНЫХ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, ЦОР и ЭОР

1 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Знания о физической культуре	Формирование умения составлять распорядок дня, соблюдение правил личной гигиены и правила закаливания.	10	2	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
2.	Способы физкультурной деятельности	Формирование умения составлять индивидуальный распорядок дня, отбирать и составлять	10	2	«Российская электронная школа»

		<p>упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>			<p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Формирование умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;</p>	23	5	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>

	<p>хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника:</p> <p>гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;</p> <p>гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча 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; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; для</p>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях; для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперед; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p>			
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Создание условий для формирования у учащихся понимания ценности здоровья, освоение норм и образцов здорового образа жизни, обеспечение правильного физического развития, включенность детей и подростков в занятия современными видами спорта.	23	5	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
Всего			66	14	

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Знания о физической культуре	Формирование представлений о своей роли и практического опыта во время занятий физической культурой.	10	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
2.	Способы физкультурной деятельности	Формирование условий для использования метода проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.	10	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru

3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Создание условий для совершенствования выполнения упражнений. Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота).	24	6	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.	24	6	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
Всего			68	18	