



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ г.РЯЗАНИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ШКОЛА №3 «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Школа №
3»

_____/Чепурная Г.В.

Приказ № 7/1-О от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов

Рязань, 2023 год

Пояснительная записка

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

Основная цель изучения учебного предмета создание условий для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: создание условий для

- формирования системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического),

- освоения упражнений основной гимнастики, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);

- умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет физическая культура включен в качестве обязательного в состав предметной области «физическая культура» на уровне начального общего образования.

Годовое распределение часов

Учебный предмет	Количество часов в год				
	I	II	III	IV	Всего
Обязательная часть	66	68	68	68	268
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	-	-	-	-	-
Итого	66	68	68	68	268

Распределение часов в неделю

Учебный предмет	Количество часов в неделю				
	I	II	III	IV	Всего
Обязательная часть	2	2	2	2	8
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	-	-	-	-	-
Итого	2	2	2	2	8

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (учебно-методического комплекта) Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях– Москва «Просвещение».

Программа направлена на формирование функциональной грамотности учащихся и организацию изучения предмета на деятельностной основе. В программе учитываются возможности предмета в реализации требований ФГОС НОО к планируемым личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей учебных предметов на уровне начального общего образования.

Содержание учебного предмета

1 класс

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

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

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

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника 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 физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический 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, сочетаемые 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 подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («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 вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс 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. 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 поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

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.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 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 гимнастики 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 туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); 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 (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»),

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных 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 исходное 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: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто 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 эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (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

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. 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 поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного 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 упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы

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

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и

регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению 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, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными 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 шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, 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 гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений 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 движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного 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 использованием компаса.

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый 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 поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической 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 легкоатлетического оборудования).

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

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

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 спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

Планируемые образовательные результаты

Освоение учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

Личностные результаты

При организации образовательного процесса в направлении достижения личностных результатов приоритетом является создание благоприятных условий для:

Патриотического воспитания

ценностного отношения 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.

Гражданского воспитания:

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.

Духовно-нравственного воспитания : формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

Эстетического воспитания:

Физическая культура представляет для эстетики широкий круг возможностей.

Красота тела спортсмена, гармония высоко координированных движений, сочетание четкого ритма и быстроты, наконец, эстетика спортивного подвига - все это прямо относится к области красоты.

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.

Формированию 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, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Трудового воспитания: достижение максимального результата, преодолевая

усталость, многократно выполняя физические упражнения.

Экологического воспитания:

- 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.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия

- 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 культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, 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 комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с чувствительными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, 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 контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Универсальные коммуникативные действия

отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно 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, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения 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 сторон и сотрудничества.

Универсальные регулятивные действия

отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты 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 стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды

деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий 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. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала
1	Знания физической культуре - Что понимается под физической культурой	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание. Беседа на тему «Значение физической культуры в жизни ребенка»
2	Способы самостоятельной деятельности - Режим дня школьника	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Духовно-нравственное воспитание «презентация», формирование культуры здоровья Доклад на тему: «Как правильно распорядиться своим временем»
3	Оздоровительная-физическая культура - Личная гигиена и гигиенические процедуры - Осанка человека - Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	формирование культуры здоровья, эстетическое воспитание сообщение на тему : «Мой комплекс утренней зарядки»
4	Спортивно - оздоровительная физическая культура - Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры - Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях - Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые	53	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Трудовое воспитание: сюжетно ролевые игры « Мы за спорт» , экологическое воспитание Игра путешествие «Следопыт».

	<p>упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</p> <p>- Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</p> <p>- Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</p> <p>- Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</p> <p>- Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</p> <p>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</p> <p>- Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</p> <p>- Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</p> <p>- Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</p>			
5	<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Трудовое воспитание, формирование культуры здоровья: мини-соревнования «Навстречу ГТО!»

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала
1	Знания о физической культуре - История подвижных игр и соревнований у древних народов - Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание. беседа на тему «когда и как возникли физическая культура и спорт»
2	Способы самостоятельной деятельности - Физическое развитие - Физические качества - Сила как физическое качество - Быстрота как физическое качество - Выносливость как физическое качество - Гибкость как физическое качество - Развитие координации движений - Дневник наблюдений по физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	Духовно-нравственное воспитание, формирование культуры здоровья презентация по теме: «физкультурная азбука двигательных качеств»
3	Оздоровительная физическая культура - Закаливание организма - Утренняя зарядка - Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2	формирование культуры здоровья, эстетическое воспитание сообщение на тему: «хочу быть закаленным»
4	Спортивно-оздоровительная деятельность - Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках	53	https://resh.edu.ru/subject/9/2	трудовое, экологическое, духовно-нравственное воспитание Гимнастический

<p>гимнастики и акробатики - Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды - Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка - Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Модуль "Лёгкая</p>			<p>квест, Эстафета «Дружба со скакалкой»</p>
--	--	--	--

	<p><i>атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i> <i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i></p>			
5	<p><i>Модуль "Гимнастика Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i></p>	10	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/2/</p>	<p>Трудовое воспитание, формирование культуры здоровья. Мини-соревнования «Навстречу ГТО!»</p>

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала
1	Знания о физической культуре - Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание. Диспут « А как все начиналось?»
2	Способы самостоятельной деятельности - Виды физических упражнений - Измерение пульса на уроках физической культуры - Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Духовно-нравственное воспитание, формирование культуры здоровья сообщение « реакция моего организма на нагрузку и самоконтроль»
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность - Закаливание организма - Дыхательная гимнастика - Зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	формирование культуры здоровья, эстетическое воспитание презентация по теме: «Как правильно дышать»
4	- Модуль "Лёгкая атлетика" . Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой - Модуль "Лёгкая атлетика" . Упражнения в прыжках в высоту с разбега - Модуль "Лёгкая атлетика" . Беговые упражнения - Модуль "Лёгкая атлетика" . Метание малого мяча на дальность - Модуль "Лыжная подготовка" . Предупреждение травм на	51	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	трудовое, экологическое, духовно-нравственное воспитание Игра по станциям: «Мы спортивные ребята»

	<p>занятиях лыжной подготовкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом - Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми - Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки - Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия элементов игры волейбол - Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол - Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол 			
5	<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p> <p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Трудовое воспитание, формирование культуры здоровья :мини-соревнования «Навстречу ГТО!»

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала
1	Знания о физической культуре - Из истории развития физической культуры в России - Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание. Доклад на тему: «Истоки развития моего любимого вида спорта»
2	Способы самостоятельной деятельности - Самостоятельная физическая подготовка - Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма - Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности - Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Духовно-нравственное воспитание, формирование культуры здоровья, презентация по теме: «Развитие моего организма»
3	Оздоровительная физическая культура - Упражнения для профилактики нарушения осанки - Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	формирование культуры здоровья, эстетическое воспитание сообщение на тему « Осанка – это...»

4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность - <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i>. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений - <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i>. Акробатическая комбинация - <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i>. Опорный прыжок - <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i>. Упражнения на гимнастической перекладине</p> <p><i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой - <i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>. Упражнения в прыжках в высоту с разбега - <i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>. Беговые упражнения - <i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>. Метание малого мяча на дальность - <i>Модуль "Лыжная подготовка"</i>. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой - <i>Модуль "Лыжная подготовка"</i>. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	50	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	<p>трудовое, экологическое, духовно-нравственное воспитание Мини-соревнования «Мы за спорт!», Гимнастический квест, Игра путешествие «Следопыт»</p>
---	---	----	---	--

	<p>- Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>- Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</p> <p>- Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</p> <p>- Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</p> <p>- Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</p>			
5	<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p> <p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	13	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	<p>Трудовое воспитание, формирование культуры здоровья.</p> <p>Мини-соревнования «Навстречу ГТО!»</p>