

Рабочая программа утверждена в составе  
содержательного раздела ООП НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 пр.№ 286, на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования, представленных в ФГОС НОО; положения о рабочих программах Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия-школа с. Ивантеевка Саратовской области». Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания.

ЦЕЛЬЮ образования по физической культуре в начальной школе является сохранение и укрепление здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование основ здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ изучения учебного предмета состоят в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утрення 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.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является *двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью* с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознание роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из компонентов:

1) *Знания о физической культуре;*

2) *Способы физкультурной деятельности;*

3) *Физическое совершенствование*, который подразделяется на *физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность*. В этот раздел также вводится образовательный модуль *«Прикладно-ориентированная физическая культура»*. Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, а также подготовиться к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

*УМК для педагога:* Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. 4-е изд.; М.: «Просвещение», 2019.; А.Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. М.: «Вако», 2019.; Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. В.С. Родиченко и др. -М.: Физкультура и спорт, 2003.

*УМК для обучающихся:* Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.; Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.; Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.

В соответствии с ФГОС НОО физическая культура является обязательным предметом на уровне начального общего образования.

По учебному плану на изучение предмета физическая культура в начальной школе отведено 2 часа в неделю в каждом классе. В 2022-2023 учебном году в МОУ «Гимназия с. Ивантеевка» в 1,2,3 классах добавлен 1 час в неделю за счет части, формируемой участниками образовательных отношений.

| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|-------|---------------------------|------------------------|
| 1     | 3                         | 99                     |
| 2     | 3                         | 102                    |
| 3     | 3                         | 102                    |
| 4     | 2                         | 68                     |
| Итого |                           | 371                    |

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 1 класс

#### 1) Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Культура движения. Виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Жизненно важные способы передвижения человека. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Правила поведения на уроках физической культуры. 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.

#### 2) Способы физкультурной деятельности

Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. *Самостоятельные занятия:* Режим дня. Утренняя зарядка. Личная гигиена. Осанка. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижные игры.

#### 3) Физическое совершенствование

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.

- *Спортивно-оздоровительная деятельность*

**ГИМНАСТИКА** *Организуемые команды и приёмы:* «Становись!», «Смирно!», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно!», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги стройся». *Подводящие упражнения* Группировка, кувырок в сторону. *Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений* Равновесие «эшапе», «арабеск». Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»). *Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом* Прыжки и упражнения со скакалкой. Игровые задания со скакалкой. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. *Партнерная разминка:* упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины; упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, подскоки, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжковые упражнения: прыжки толчком одной; двумя на месте и с продвижением вперед. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, ЭСТАФЕТЫ** на материале легкой атлетики (включающие прыжки, бег, метание, броски), гимнастики (с использованием строевых упражнений, на внимание, ловкость). Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, с обручем, со скакалкой. Считалки.1

- *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие физических качеств средствами подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО»

## 2 класс

### 1) Знания о физической культуре

Гармоничное физическое развитие. История возникновения физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Физические качества и их характеристика.

2) *Способы физкультурной деятельности* Организация и проведение подвижных игр. Выполнение простейших закаливающих процедур. Разнообразие физических упражнений. Упражнения и прыжки со скакалкой. Измерения массы и длины тела. Определение правильности осанки.

Составление и выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.

### 3) Физическое совершенствование

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

составление и выполнение комплексов упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры и упражнения с предметами.

- *Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Упражнения общей разминки* Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги; шаги и прыжки в приседе; *Партнерная разминка.* упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; упражнения для развития гибкости; упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер, упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп. *Разминка у опоры.* Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:** кувырок вперёд, кувырок назад; мост из положения лежа (стоя); полу шпагат; стойка на лопатках; упражнения для развития гибкости. Прыжки и упражнения со скакалкой. Игровые задания со скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом (мяч, скакалка, обруч). Общеразвивающие упражнения со скакалкой, гимнастической палкой. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); упражнения в равновесии. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. *Организующие команды и приёмы* строевые упражнения: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнения в равновесии.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:** переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Двухшажный попеременный ход. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, ЭСТАФЕТЫ** на материале легкой атлетики (включающие прыжки, бег, метание, броски), гимнастики (с использованием строевых упражнений, на внимание, ловкость). Спортивные эстафеты с мячом, с обручем, со скакалкой.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ баскетбол** специальные передвижения без мяча; ведение мяча стоя на месте; ведение мяча с продвижением вперед по прямой.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-** беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, подскоки, бег с ускорением, челночный бег. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Прыжковые упражнения: прыжки толчком одной; двумя с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель с места. Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с прямого разбега.

- *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО». Подготовка к соревнованиям ВФСК «ГТО».

### **3 класс**

#### *1) Знания о физической культуре*

Комплексы физических упражнений. Нагрузка. Влияние нагрузки на организм. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения для развития физических качеств. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационных способностей.

#### *2) Способы физкультурной деятельности*

*Самостоятельные занятия:* выполнение простейших закаливающих процедур. Принципы закаливания. Подвижные игры и упражнения с предметами.

#### *3) Физическое совершенствование*

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

составление и выполнение комплексов упражнений для утренней зарядки. Связь величины нагрузки и ЧСС. Измерение пульса в покое и после нагрузки.

- *Спортивно-оздоровительная деятельность*

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** Организующие команды и строевые упражнения: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Группировка; перекаты; кувырок вперед, кувырок назад; мост из положения лежа(стоя); полушпагат; стойка на лопатках;

Комплексы гимнастических упражнений. Прыжки и упражнения со скакалкой. ОРУ со скакалкой, с гимнастической палкой. Стойки. Седы. Упоры. Исходные положения. Упражнения на гимнастическом бревне. Прикладные упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения в равновесии.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** Прыжки в длину с места (толчком двумя). Прыжки в высоту с места (толчком двумя). Прыжки в длину и высоту с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность и в цель. Высокий старт. Челночный бег. Прыжки и упражнения со скакалкой.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** перемещения и бег на лыжах; переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение попеременным двух шажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг». Подъем способом «лесенка»

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** Баскетбол: Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча в корзину. Правила игры.

*Подвижные игры и эстафеты на материале игры баскетбол.*

Волейбол: Подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Правила игры.

*Подвижные игры и эстафеты на материале игры волейбол.*

- *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО». Подготовка к соревнованиям ВФСК «ГТО».

### **4 класс**

#### *1) Знания о физической культуре*

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развитие физической культуры в России. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха. Правила предупреждения травматизма во время занятий ФУ, организация мест занятий. Оказание первой помощи при легких травмах.

### 2) Способы физкультурной деятельности

Выполнение простейших закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны, купание). Принципы закаливания. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение дневника самонаблюдения.

### 3) Физическое совершенствование

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Составление и выполнение: КУ для формирования правильной осанки, КУ утренней зарядки, КУ для укрепления основных групп мышц туловища.

- *Спортивно-оздоровительная деятельность*

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:** Организующие команды и строевые упражнения: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Седы. Упоры. Исходные положения. Упражнения в группировке. Кувырок вперед. Перекаты. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа (стоя). Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку. Упражнения со скакалкой. ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок ноги врозь.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** Прыжки в длину с места (толчком двумя) и с разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с места (толчком одной; двумя), с разбега согнув ноги; «перешагивание». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность и в цель. Высокий старт. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Беговые упражнения. Челночный бег. Прыжки и упражнения со скакалкой.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом; одновременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом. Подъем лесенкой.

## ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол: Правила игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча в корзину. *Подвижные игры и эстафеты на материале игры баскетбол.*

Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Волейбол: Подбрасывание мяча. Подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Правила игры. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Подвижные игры на материале игры волейбол.*

*Подвижные игры, эстафеты и упражнения для развития основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость)*

- *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Развитие физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО». Подготовка к соревнованиям ВФСК «ГТО».

## Планируемые результаты освоения учебного предмета/учебного курса

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать *готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.*

*Патриотическое воспитание:*

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества.

*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.

*Ценности научного познания:*

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека;

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

— формулирование и объяснение собственной позиции в конкретной ситуации общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности.

*Формирование культуры здоровья:*

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

*Экологическое воспитание:*

— 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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают *овладение универсальными познавательными действиями.*

*Познавательные универсальные учебные действия*, отражающие методы познания окружающего мира:



- 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, плавании;
  - 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, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
  - 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, способности конструктивно находить решение и действовать 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 определения вида спорта;
  - 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.
- Коммуникативные универсальные учебные действия*, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность:
- 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, 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 успешного 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.

*Регулятивные универсальные учебные действия*, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность:

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

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

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; 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.

— находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; анализировать и интегрировать полученную информацию;

— формулировать проблему, интерпретировать и оценивать её; делать выводы, строить прогнозы, предлагать пути решения.

## **Предметные результаты**

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

### **1 класс**

#### 1) Знания о физической культуре:

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

— формулировать правила составления распорядка дня; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития.

#### 2) Способы физкультурной деятельности

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

— 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 со стандартными значениями.

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

#### 3) Физическое совершенствование

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие

физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— 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;

— осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

### 1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО.

### 2) Способы физкультурной деятельности

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

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) ЧСС;

— 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.

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

### 3) Физическое совершенствование

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

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

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

## **3 класс**

### 1) 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; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### 2) Способы физкультурной деятельности

- 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).
- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.
- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### 3) Физическое совершенствование

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
- осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; 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, бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

#### **4 класс**

##### 1) Знания о физической культуре:

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; 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;

— 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);

##### 2) 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 (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 т. д.;

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

##### 3) Физическое совершенствование

— 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.
- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- 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 прыжков толчком с одной ноги (попеременно); технику поворотов (в разные стороны) на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, полушпагат, мост (из различных положений по выбору));
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- 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 технические действия из спортивных игр.