**Министерство просвещения Российской Федерации**

**Министерство образования и науки Республики Коми**

**«РЕСПУБЛИКАНСКÖЙ ВЕЛÖДАН ШÖРИН»**

**КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

**УКП «РДБ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  Педагогическим советом  Протокол от 11.06.2024 № 3 |  | Утверждена  приказом ГОУ РК «РЦО»  от 19.07.2024 № 123 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2479268)**

**учебного предмета ««Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

Сыктывкар

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – РПУП) на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Содержание РПУП обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает реализацию следующих приоритетов воспитания учащихся основных направлений воспитательной деятельности:

* гражданское воспитание, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
* воспитание патриотизма, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;
* эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
* экологическое воспитание: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;
* воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности;
* трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;
* физическое воспитание: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;
* познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

**Цели изучения учебного предмета**

**Целью** образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение техники выполнения физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток, освоении техники проведения утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Особенности организации учебного предмета**

Обучение детей, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми, позволяет учащимся осваивать ООП непосредственно по месту лечения.

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» осуществляется с учетом особенностей организации обучения в условиях госпитальной школы.

С учетом заболевания учащихся предусмотрена групповая или индивидуальная форма организации образовательного процесса.

Форма обучения – очно-заочная при групповой форме, очная – при индивидуальной форме.

Реализации учебного предмета «Физическая культура» для учащихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми, осуществляется с учетом особенностей обучения в условиях госпитальной школы: физические упражнения не проводятся.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2-4 классах по 68 часов (2 часа в неделю в каждом классе).

При индивидуальной форме организации обучения 0,2 часа в неделю на одного учащегося согласно учебному плану.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**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 освоение техники выполнения комплексов упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Освоение техники выполнения упражнений в гимнастике 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.

Освоение техники выполнения гимнастических упражнений: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Освоение техники выполнения акробатических упражнений: 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.

Освоение техники выполнения упражнений в лыжной подготовке

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

Освоение техники выполнения упражнений в лёгкой атлетике.

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

Освоение техники выполнения упражнений в подвижных и спортивных играх

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Освоение основ закаливания организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Освоение техники выполнения упражнений в гимнастике с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Освоение техники выполнения упражнений в лыжной подготовке.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Освоение техники выполнения упражнений в лёгкой атлетике

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Освоение техники выполнения упражнений в подвижных играх

Освоение техники подвижных игр с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Освоение основ закаливания организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Освоение техники выполнения упражнений в гимнастике с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение техники выполнения упражнений в лёгкой атлетике.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Освоение техники выполнения упражнений в лыжной подготовке

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Освоение техники выполнения упражнений в плавательной подготовке.

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

Освоение техники выполнения упражнений в подвижных и спортивных играх

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. 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. Умение оказывать первую помощь 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). Освоение техники выполнения упражнений для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Освоение техники выполнения закаливающих процедур: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Освоение техники выполнения упражнений в гимнастике 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».

Освоение техники выполнения упражнений в лёгкой атлетике

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.

Освоение техники выполнения упражнений в лыжной подготовке

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Освоение техники выполнения упражнений в плавательной подготовке

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Освоение техники выполнения упражнений в подвижных и спортивных играх

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

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* 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 обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* составлять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* знать 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);
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* объяснять соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно моделировать способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* 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.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* знать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* знать упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* знать технику построения и перестроения из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнения ходьбы и бега с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* знать технику передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжков на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* знать правила подвижных игр с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* уметь определять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* объяснять технику выполнения броска малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, моделировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* объяснять технику танцевального хороводного шага в совместном передвижении;
* объяснять технику передвижения на лыжах двухшажным переменным ходом, технику спуска с пологого склона и торможения падением;
* моделировать подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* моделировать упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* знать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* приводить примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* уметь измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* моделировать упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* знать технику движения противоходом в колонне по одному, технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* знать технику ходьбы по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, технику движения приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* объяснять технику передвижения по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, технику лазания разноимённым способом;
* знать технику прыжков через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* знать технику упражнений ритмической гимнастики, техники движения танцев галоп и полька;
* знать технику бега с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, технику прыжков в длину с разбега способом согнув ноги, технику бросков набивного мяча из положения сидя и стоя;
* знать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, технику спуска с пологого склона в стойке лыжника и торможения плугом;
* знать технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* составлять упражнения на развитие физических качеств

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* знать технику опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* объяснять технику движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* знать технику прыжка в высоту с разбега перешагиванием;
* объяснять технику метания малого (теннисного) мяча на дальность;
* знать технику проплывания учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* знать освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* моделировать упражнения на развитие физических качеств.

Тематическое планирование

**1 класс**

Групповая форма организации обучения – 66 уроков

2 часа в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.1 | Режим дня школьника |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.1. | Гигиена человека |  |  |
| 1.2 | Осанка человека |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и фикультминутки в режиме дня школьника |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 44 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 66 |  |

**1 класс**

Индивидуальная форма организации обучения – 33 урока (0,2 часа в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  уроков/часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 1/0,2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 1/0,2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.1 | Режим дня школьника |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 2/0,4 |  |
| 1.1. | Гигиена человека |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 1.2 | Осанка человека |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и фикультминутки в режиме дня школьника |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 22/4,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 7/1,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 33/6,6 |  |

**2 класс**

Групповая форма организации обучения - 68 уроков

2 часа в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 1.1. | Занятия по укреплению здоровья |  |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 40 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 68 |  |

**2 класс**

Индивидуальная форма организации обучения - 34 урока (0,2 часа в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  уроков/часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 1/0,2 |  |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 4/0,8 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 2/0,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 1.1. | Занятия по укреплению здоровья |  |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 20/4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 7/1,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 34/6,8 |  |

**3 класс**

Групповая форма организации обучения - 68 уроков

2 часа в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках |  |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 1.1. | Закаливание организма |  |  |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 40 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 68 |  |

**3 класс**

Индивидуальная форма организации обучения - 34 урока (0,2 часа в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  уроков/часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 1/0,2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 4/0,8 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках |  |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 2/0,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 1.1. | Закаливание организма |  |  |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 20/4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 7/1,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 34/6,8 |  |

**4 класс**

Групповая форма организации обучения - 68 уроков

2 часа в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка |  |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 1.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  |  |
| 1.2 | Закаливание организма |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 40 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Плавательная подготовка |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 68 |  |

**4 класс**

Индивидуальная форма организации обучения - 34 урока (0,2 часа в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество  уроков/часов | Электронные  (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре** | | 1/0,2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | 4/0,8 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка |  |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении |  |  |
| **Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Раздел 1 Оздоровительная физическая культура** | | 2/0,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 1.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  |  |
| 1.2 | Закаливание организма |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | 20/4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика |  |  |
| 2.4 | Плавательная подготовка |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | 7/1,4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
|  | Итого | 34/6,8 |  |