



МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧИТЕЛЕЙ ПРИ ВВЕДЕНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ОБНОВЛЕННЫХ ФГОС

**ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В СООТВЕТСТВИИ С ФРП НОО**

28.11.2023

**Данилина Надежда Анатольевна,
научный сотрудник лаборатории педагогического проектирования ФГБНУ «ИСРО»**



ФЗ-273 «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Статья 12 п. 6.1

Образовательные организации разрабатывают образовательные программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и соответствующими федеральными основными общеобразовательными программами.

Содержание и планируемые результаты разработанных образовательных программ должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов федеральных основных общеобразовательных программ.

ФРП НОО

Включает:

- пояснительную записку
- содержание обучения
- планируемые результаты освоения программы по физической культуре
- тематическое планирование

ФГОС НОО

- Обеспечивает единство обязательных требований к результатам освоения программ начального общего образования
- Устанавливает обязательные для изучения предметные области, учебные предметы (учебные модули)
- Устанавливает требования к результатам освоения обучающимися образовательных программ

ФОП НОО

Включает учебно-методическую документацию, определяющую единые для Российской Федерации базовые:

- объем
- содержание образования
- планируемые результаты освоения образовательной программы



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
федеральное государственное
бюджетное научное учреждение

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Место в учебном плане:

Общее число часов, **рекомендованных**
для изучения физической культуры - **405 часов**,
по 3 часа в неделю в каждом классе

При реализации 1, 3 - 5 вариантов федерального учебного плана количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час рекомендуется реализовывать образовательной организацией за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, часов внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.

Программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций:

- устанавливает обязательное предметное содержание
- предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания
- даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре

Вариант № 1

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений.

Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования

Вариант № 2

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



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

федеральное государственное
бюджетное научное учреждение

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы

СОДЕРЖАНИЕ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ВАРИАНТ № 1	5
Пояснительная записка	5
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования	13
Личностные результаты	13
Метапредметные результаты	14
Предметные результаты	16
Содержание обучения	25
1 класс	25
2 класс	26
3 класс	29
4 класс	30
Тематическое планирование	32
1 класс	32
2 класс	39
3 класс	47
4 класс	54



ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА/ВАРИАНТ № 1

предметные результаты

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

Знания о физической культуре:

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

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

формулировать простейшие правила закалывания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

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

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

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

осваивать способы игровой деятельности.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА/ВАРИАНТ № 1

содержание обучения

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 («жирф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная 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 («ящерица»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно 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.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Разделы/темы	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
Знания о физической культуре	10	9	9	9
Способы самостоятельной деятельности	10	9	9	15
Физическое совершенствование	79	84	84	78
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
▪ Освоение упражнений основной гимнастики	34			
▪ Владение техникой выполнения упражнений основной гимнастики		48		
▪ Освоение специальных упражнений основной гимнастики			38	
▪ Владение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики				20
▪ Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений				13
▪ Игры и игровые задания	20	10	10	6
▪ Организующие команды и приёмы	2	2		
Спортивно-оздоровительная деятельность			12	
▪ Владение физическими упражнениями	23		10	
▪ Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах				4
▪ Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений		24		
▪ Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах				3
▪ Комбинации упражнений основной гимнастики			14	
▪ Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений				4
▪ Спортивные упражнения			12	
▪ Универсальные умения плавания спортивными стилями				14
• Туристические физические упражнения			4	
• Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО				4
• Игры и игровые задания, спортивные эстафеты				4
▪ Подготовка к демонстрации полученных результатов			6	6





ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ВАРИАНТ № 2.....	63
Пояснительная записка	63
Содержание обучения	66
1 класс	66
2 класс	67
3 класс	68
4 класс	69
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования	71
Личностные результаты	71
Метапредметные результаты	71
Предметные результаты	75

Физическая культура. Программы модулей по видам спорта	78
Программа модуля «Самбо»	78
Программа модуля «Гандбол»	84
Программа модуля «Дзюдо»	89
Программа модуля «Тэг-регби»	95
Программа модуля «Плавание»	100
Программа модуля «Хоккей»	105
Программа модуля «Футбол»	112
Программа модуля «Фитнес-аэробика»	118
Программа модуля «Спортивная борьба»	123
Программа модуля «Флорбол»	129
Программа модуля «Легкая атлетика»	136
Программа модуля «Подвижные шахматы»	142
Программа модуля «Бадминтон»	147
Программа модуля «Триатлон»	153
Программа модуля «Лепта»	159
Программа модуля «Футбол для всех»	164
Тематическое планирование	169
1 класс	169
2 класс	179
3 класс	197
4 класс	216



СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.



ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА/ВАРИАНТ № 2

тематическое планирование

Разделы/модули	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	2	3	2	2
Способы самостоятельной деятельности	1	9	4	5
Физическое совершенствование				
Оздоровительная физическая культура	3	3	2	2
Спортивно-оздоровительная физическая культура	67	59	66	65
Гимнастика с основами акробатики	18	14	16	14
Лыжная подготовка	12	12	12	12
Лёгкая атлетика	18	14	10	9
Подвижные и спортивные игры	19	19	16	16
Плавательная подготовка			12	14
Прикладно-ориентированная физическая культура	26	28	28	28
Итого	99	102	102	102





ЕДИНОЕ СОДЕРЖАНИЕ



ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Новости

Всероссийская конференция по обмену опытом внедрения федеральной образовательной программы дошкольного образования в образовательную практику всех субъектов Российской Федерации

Окружные форумы «Разговор о важном с классными руководителями»

В Мордовии проходит Всероссийское совещание по итогам проведения всероссийской олимпиады школьников 2022/23 учебного года

Нормативные документы



Рабочие программы



Конструктор учебных планов



Конструктор программ по учебным предметам



Методические материалы

Подборка методических материалов для учителей-предметников, классных руководителей, советников по воспитанию



Год педагога и наставника



Разговоры о важном



Виртуальные лабораторные работы



Функциональная грамотность



Методические семинары



Всероссийская олимпиада школьников

