

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Западное управление Министерства образования
Самарской области
ГБОУ ООШ с. Новая Рачейка

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
предметников

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Степанова С.М. от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ковальская В.Р.
Приказ №160
от «28» августа 2024 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа
начального общего образования
обучающихся с задержкой психического развития
ГБОУ ООШ с. Новая Рачейка (вариант 7.1.)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов



О=ГБОУ ООШ с.
Новая Рачейка,
СН=Ковальская
Виктория
Расимовна,
E=new.r_shcool
@samara.edu.ru
0097350666af8
dad3
2024.08.28 13:
38:09+04'00'

Новая Рачейка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре 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.

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.

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 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 и 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 занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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.

Лёгкая атлетика

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.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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

Закаливание 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.

Гимнастика 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.

Лёгкая атлетика

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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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.

Подвижные и спортивные игры

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.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. 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. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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:

- выполнять 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;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать 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 применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- 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:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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;
- 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.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять 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:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять 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);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	способ оценки итоговых планируемых результатов
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	Применять понятия «физическая культура» обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять	Устный опрос
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера	Устный опрос
Итого по разделу		1					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека	Устный опрос
1.2	Осанка человека	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные	Устный опрос

					subject/lesson/5566/s tart/168978/	признаки	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/s tart/168916/	Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе	Устный опрос
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Соблюдение правил поведения на уроках физической культуры, умение подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека	разучивают способы передвижения в	Устный опрос, работа на

					https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/	<p>колонне по два с лыжами в руках , разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы</p>	<p>уроке. Практическая работа</p>
2.3	Легкая атлетика	18			<p>Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/</p>	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	<p>Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<p>Библиотека https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</p>	<p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;</p>	<p>Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа</p>
Итого по разделу		67					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению	26			Библиотека	демонстрация прироста показателей	Устный опрос, работа на

	нормативных требований комплекса ГТО				https://resh.edu.ru/subject/9/1/http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 https://www.gto.ru/norms?ysclid=llwtlet9pv312772334	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	уроке. Практическая работа. Тестирование
Итого по разделу		26					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99					

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	способ оценки итоговых планируемых результатов
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;	Устный опрос
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки)	Устный опрос
Итого по разделу		9					

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;	Устный опрос, практическая работа
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос, практическая работа
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях, акробатическими элементами.	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет.

2.2	Лыжная подготовка	12			<p>Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</p>	<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;</p>	<p>Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет.</p>
2.3	Легкая атлетика	14			<p>Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</p>	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ; наблюдают образцы техники сложно координированных беговых</p>	<p>Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет</p>

						упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.	
2.4	Подвижные игры	19			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры; Практическая работа; зачет; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет
Итого по разделу		59					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 https://www.gto.ru/norms?ysclid=llwtlet9pv312772334	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: ; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); ; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Тестирование

						3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	
Итого по разделу		28					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102					

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	способ оценки итоговых планируемых результатов
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	обсуждают развитие физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта	Устный опрос
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности	Устный опрос
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с.; останавливаются и	Устный опрос, практическая работа

						подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления	
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу. Сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки	Тематический контроль
Итого по разделу		4					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления	Устный опрос Практическая работа
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека	выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления	Устный опрос Практическая работа
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет.

						основные фазы и анализируют особенности их; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади)	
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; Выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом Выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет.
2.3	Легкая атлетика	10			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; финиширование в беге на дистанцию 30 м; скоростной бег по соревновательной дистанции; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет
2.4	Плавательная подготовка	12			Библиотека https://resh.edu.ru/	разучивают правила профилактики травматизма; правила поведения в	Устный опрос, работа на уроке.

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/tart/194459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/tart/194549/	бассейне, разучивают виды плавания, способы организации и подготовку; знакомятся с историей развития плавания	
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/tart/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/tart/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/tart/278961/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/tart/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/tart/193670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/tart/194287/	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет
Итого по разделу		66					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека https://resh.edu.ru/http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 https://www.gto.ru/norms?ysclid=llwtlet9pv312772334	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Тестирование
Итого по разделу		28					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102					
--	-----	--	--	--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования	способ оценки итоговых планируемых результатов
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/s tart/194575/	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/s tart/194606/	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; выполняют 30 приседаний в	Устный опрос Письменный контроль;

						спокойном умеренном темпе в течение 30 с.; останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; Сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя)	Устный опрос, практическая работа
Итого по разделу		5					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;	Устный опрос;
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека https://resh.edu.ru/s	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и	Устный опрос, работа на уроке. Практическая

					<p> https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/s tart/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/s tart/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/s tart/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/s tart/195482/ </p>	<p> акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; </p>	<p> работа. Зачет. </p>
2.2	Легкая атлетика	14			<p> Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/s tart/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/s tart/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/s tart/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/s tart/224459/ </p>	<p> обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения </p>	<p> Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет. </p>

						его основных технических действий;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; финиширование в беге на дистанцию 30 м; скоростной бег по соревновательной дистанции; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет
2.4	Плавательная подготовка	9			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	получают общие знания о плавании в бассейне . изучают технику плавания кролем; узнают основные правила поведения в бассейне разучивают 4стиля спортивного плавания, узнают о видах плавания; выполняют подводящие упражнения к плаванию «кролем» и на спине; понимают и описывают технику.	Устный опрос, работа на уроке.
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; разучивают правила	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Зачет

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/s tart/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/s tart/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/s tart/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/s tart/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/s tart/196102/	подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	
Итого по разделу		65					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека https://resh.edu.ru/http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 https://www.gto.ru/norms?ysclid=llwtlet9pv31272334	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос, работа на уроке. Практическая работа. Тестирование
Итого по разделу		28					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие по физической культуре 1-4 классы. Авторы: Винер И.А., Цыганкова О.Д.. Издательство "Просвещение"
2021 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://myschool.edu.ru/>