

Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
(предметной области «физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов ЗПР вариант 7.2  
МБОУ-СОШ №20)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения АООП НОО ЗПР Вариант 7.2, ФАОП НОО, ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре ФАОП НОО (вариант 7.2) не должна служить препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания ФАОП НОО (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы. Сроки получения начального общего образования составляют 5 лет.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

**Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:** обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса); увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет; гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий; упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования; организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных

недостатков развития); наглядно-действенный характер содержания образования; развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений; обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого; развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов; обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

**Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.**

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 370 часов за четыре учебных года (вариант 7.2), АООП НОО для обучающихся с ЗПР : 1 класс - 83 часа, 1 дополнительный класс-83 часа, 2 класс - 68 часа, 3 класс - 68 часа, 4 класс – 68 часа;

## **МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

#### **1 КЛАСС, 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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 физкультурной 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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча в цель.

## **2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная деятельность 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. 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.

## **3 КЛАСС**

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

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная деятельность 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.

## **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 деятельность. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **1 класс, 1 дополнительный класс**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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.

### **3класс**

#### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;

- 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 противоходом 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, 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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс.**

##### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 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**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

### **ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы (цифровые)</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Осанка человека	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Прыжок в длину с места	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Прыжки в высоту с места и касание подвешенных предметов	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Челночный бег с высокого старта	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Бег на короткие дистанции	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Метание малого мяча в цель	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Передача набивного мяча(1кг) в максимальном темпе.	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Прыжки через скакалку	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>28</b>	

#### **1 дополнительный класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы (цифровые)</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			

1.1	Что понимается под физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Осанка человека	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Прыжок в длину с места	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Прыжки в высоту с места и касание подвешенных предметов	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Челночный бег с высокого старта	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Бег на короткие дистанции	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Метание малого мяча в цель	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Передача набивного мяча(1кг) в максимальном темпе.	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Прыжки через скакалку	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>28</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.2	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация)	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Дневник самоконтроля	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Утренняя зарядка	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Закаливание организма	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,65</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Бег с ускорением	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Прыжок в длину с места	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Прыжок вверх до подвешенного предмета	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Челночный бег как норматив ГТО	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Высокий старт . Низкий старт	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Бег на короткие дистанции	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Метание малого мяча на дальность	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Передача набивного мяча(1кг) в максимальном темпе.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10	Прыжки через скакалку	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>20</b>	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры у древних народов	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	История появления современного спорта	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,35</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерения пульса на уроках физической культуры	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.3	Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,65</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Закаливание организма	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,20</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика. Правила простейших соревнований.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Бег с ускорением на короткие дистанции с высокого старта	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Прыжок в длину с места	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Прыжок в высоту до подвешенного предмета	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Челночный бег 3х10	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Высокий старт. Низкий старт	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Метание малого мяча в цель, на дальность	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Бег с преодолением препятствий	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10	Прыжки через скакалку	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>20</b>	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры в России	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,10</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Бег с ускорением на короткие дистанции с высокого старта	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Прыжок в длину с места	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Челночный бег 3x10	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Высокий старт, низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Бег с преодоление препятствий и обеганием предметов.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Метание набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Метание малого мяча в цель, на дальность	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Прыжки через скакалку	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>20</b>	

## **МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»**

### **ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **1 КЛАСС, 1 дополнительный 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 физкультурной 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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.

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.

## **2 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «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.

## **3 класс**

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

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «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.

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.

#### **4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 деятельность.

**Модуль «Гимнастика с основами акробатики.»** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **1 класс, 1 дополнительный класс**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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;
- 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.

## **Зкласс**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
- 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 противоходом 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, 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);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс.**

##### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

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



- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 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**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

## **Часть 3. Тематическое планирование.**

### **1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Осанка человека	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,75</b>	

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика. Строевые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Передвижения по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	«Лазание по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Группировка, перекаты в группировке.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа;	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Полоса препятствий с элементами лазанья.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.11	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>15</b>	

## 1 дополнительный класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Осанка человека	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,75</b>	

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика. Строевые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Передвижения по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	«Лазание по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Группировка, перекаты в группировке.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа;	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Полоса препятствий с элементами лазанья.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.11	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>15</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация)	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Дневник самоконтроля	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,65</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Утренняя зарядка	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Закаливание организма	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,75</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Гимнастические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Подтягивание на нажней перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической скамейке стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Группировка, перекаты в группировке.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Акробатические упражнения: стойка на лопатках	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Кувырок вперёд в группировке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Кувырок назад в группировке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10	Полоса препятствий с элементами лазанья. (разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания)	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.11	Упражнения с гимнастическим мячом, со скакалками	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.12	Танцевальные движения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>12</b>	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры у древних народов	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	История появления современного спорта	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерения пульса на уроках физической культуры	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,65</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Закаливание организма	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Дыхательная гимнастика	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Зрительная гимнастика		
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Гимнастические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Подтягивание на нежней и высокой перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Упражнение в передвижение по гимнастической стенке. Упр. В висах и упорах.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Кувырок вперёд. Кувырок назад	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Гимнастический мост	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10	Полоса препятствий с элементами лазанья. (разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания)	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.11	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.12	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>12</b>	

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры в России	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,35</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			

3.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Строевые упражнения и команды. Гимнастические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Подтягивание на нежной и высокой перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Упражнение в передвижении по гимнастической стенке. Висы и упоры.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Акробатические комбинации из освоенных упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7	Акробатические упражнения: стойка на лопатках	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.8	Кувырок вперёд кувырок назад	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Гимнастический мост	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10	Полоса препятствий	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.11	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.12	Танцевальные упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>12</b>	

## МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

### ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 1 КЛАСС, 1 дополнительный 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 физкультурной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры разных народов мира.

#### 2 класс

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол).

### **3 класс**

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

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

### **4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 деятельность. 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.

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 класс, 1 дополнительный класс**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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.

## **3класс**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
- 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 противоходом 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, 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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс.**

##### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 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**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью
- 

## **Часть 3. Тематическое планирование.**

### **1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,15</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Осанка человека	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Подвижные игры»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел подвижные игры	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Подвижные игры на развитие двигательной активности	5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Подвижные игры на развитие координации	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Подвижные игры эстафеты	5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Подвижные игры с элементами волейбола	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>30</b>	

## 1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,15</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Осанка человека	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Подвижные игры»</b>			

4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел подвижные игры	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Подвижные игры на развитие двигательной активности	5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Подвижные игры на развитие координации	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4	Подвижные игры эстафеты	5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Подвижные игры с элементами волейбола	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>30</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,35</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация)	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Дневник самоконтроля	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,65</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Утренняя зарядка	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Закаливание организма	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы баскетбола</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел спортивные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



	продвижением вперёд по прямой линии и по дуге		
4.4	Остановка в шаге и прыжком.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Подвижные игры». Элементы пионербола</b>			
4.5	Т.б.Подбрасывание мяча; подача мяча, прием мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6	Передачи в парах, тройках на месте и в движении; передачи через сетку;	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы футбола</b>			
4.7	Т.б.Остановка мяча; ведение мяча	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Подвижные игры»</b>			
4.8	Т.б. Подвижные игры разных народов.	4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9	Подвижные игры на развитие двигательной активности	4	
4.10	Подвижные игры на развитие координации	4	
4.11	Подвижные игры эстафеты	3	
<b>Итого</b>		<b>28</b>	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры у древних народов	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	История появления современного спорта	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,35</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерения пульса на уроках физической культуры	0,10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой	0,25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Закаливание организма	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	0,15	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,30</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы баскетбола</b>			

4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел спортивные игры	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6896292475177699517">https://yandex.ru/video/preview/6896292475177699517</a>
4.2	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12681925753808306631">https://yandex.ru/video/preview/12681925753808306631</a>
4.3	Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12692419872108813874">https://yandex.ru/video/preview/12692419872108813874</a>
4.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U">https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U</a>
4.5	Бросок мяча двумя руками от груди с места	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4536612797023050531">https://yandex.ru/video/preview/4536612797023050531</a>
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы пионербол</b>			
4.6	Правила игры. Учебная игра	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1281147707027403395">https://yandex.ru/video/preview/1281147707027403395</a>
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы футбола</b>			
4.7	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13932416663922951317">https://yandex.ru/video/preview/13932416663922951317</a>
4.8	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5488611296707786189">https://yandex.ru/video/preview/5488611296707786189</a>
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы волейбола</b>			
4.9	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16434622067681654378">https://yandex.ru/video/preview/16434622067681654378</a>
4.10	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13538590675078704232">https://yandex.ru/video/preview/13538590675078704232</a>
<b>Модуль «Подвижные игры»</b>			
4.11	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251">https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251</a>
4.12	Т.б. Подвижные игры разных народов.	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

4.13	Подвижные игры на развитие двигательной активности	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.14	Подвижные игры на развитие координации	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.15	Подвижные игры эстафеты	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>28</b>	

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры в России	0.15	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw">https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw</a>
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	0.15	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418">https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0.3</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	0.15	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E">https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</a>
2.2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	0.15	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373">https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0.3</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения	0.4	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478">https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0.4</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы баскетбола</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел спортивные игры	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6896292475177699517">https://yandex.ru/video/preview/6896292475177699517</a>
4.2	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12681925753808306631">https://yandex.ru/video/preview/12681925753808306631</a>
4.3	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12388168821190224202">https://yandex.ru/video/preview/12388168821190224202</a>
4.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U">https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U</a>
4.5	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4536612797023050531">https://yandex.ru/video/preview/4536612797023050531</a>

4.6	Технические действия в условиях игровой деятельности	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10414192145512000516">https://yandex.ru/video/preview/10414192145512000516</a>
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы футбол</b>			
4.7	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13932416663922951317">https://yandex.ru/video/preview/13932416663922951317</a>
4.8	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927">https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927</a>
<b>Модуль «Подвижные игры» Элементы волейбола</b>			
4.9	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16434622067681654378">https://yandex.ru/video/preview/16434622067681654378</a>
4.10	Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; Учебная игра	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ItQbfVXcHFk">https://www.youtube.com/watch?v=ItQbfVXcHFk</a>
<b>Модуль «Подвижные игры».</b>			
4.11	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	4	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251">https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251</a>
4.12	Подвижные игры разных народов.	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.13	Подвижные игры на развитие двигательной активности	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.14	Подвижные игры на развитие координации	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.15	Подвижные игры эстафеты	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Итого</b>		<b>28</b>	

## **Модуль «Зимние виды спорта».**

### **Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **1 КЛАСС, 1 дополнительный 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 физкультурной 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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)

## **2 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.

## **3 класс**

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

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

## **4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 деятельность.

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

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **Часть 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 класс, 1 дополнительный класс**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.



Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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.

### **Зкласс**

#### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
- 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 противоходом 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, 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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 класс.

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 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**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

## **Часть 3. Тематическое планирование.**

### **1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,10</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,10</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Осанка человека	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964">https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,65</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2	Строевые команды в лыжной подготовке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3	Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками, без палок)	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками, без палок)	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого</b>		<b>6ч</b>	

## 1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,10</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,10</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Осанка человека	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964">https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964</a>

3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,65</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2	Строевые команды в лыжной подготовке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3	Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками, без палок)	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками, без палок)	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого</b>		<b>6ч</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330">https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330</a>
2.2	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация)	0,15	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5096181942098258387">https://yandex.ru/video/preview/5096181942098258387</a>
2.3	Дневник самоконтроля	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Утренняя зарядка	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5598504021114176457">https://yandex.ru/video/preview/5598504021114176457</a>
3.2	Закаливание организма	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462">https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462</a>
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	



<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2	Передвижение на лыжах двухшажным ходом	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3	Спуски и подъемы на лыжах	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4	Торможение лыжными палками и падение на бок	1ч.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого</b>		<b>4ч</b>	

### 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы (цифровые)</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры у древних народов	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	История появления современного спорта	0,10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,35</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Измерения пульса на уроках физической культуры	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой	0,10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Закаливание организма	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939">https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939</a>
4.2	Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13412331116583363190">https://yandex.ru/video/preview/13412331116583363190</a>

4.3	Повороты на лыжах способом переступанием стоя на месте и в движении	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089">https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089</a>
4.4	Торможение плугом	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522">https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522</a>
<b>Итого</b>		<b>4ч</b>	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры в России	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418">https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418</a>
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418">https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,35</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	0,25	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E">https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</a>
2.2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	0,15	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373">https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,40</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478">https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>			
4.1	Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939">https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939</a>

4.2	Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13412331116583363190">https://yandex.ru/video/preview/13412331116583363190</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522">https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522</a>
4.3	Передвижением на лыжах одновременный одношажный ход	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16533279557304519651">https://yandex.ru/video/preview/16533279557304519651</a>
4.4	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	1ч	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7846236956055600400">https://yandex.ru/video/preview/7846236956055600400</a>
<b>Итого</b>		<b>4ч</b>	

## МОДУЛЬ «СПОРТ»

### ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

#### 1 КЛАСС, 1 дополнительный 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 физкультурной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. 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 физкультурной 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.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 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 физкультурной 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование.*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* 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 физкультурной 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.*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий,

которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 класс, 1 дополнительный класс**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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.

## **3класс**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
- 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 противоходом 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, 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);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс.**

##### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 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**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

## **Часть 3. Тематическое планирование.**

### **1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,15</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330">https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964">https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Осанка человека	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964">https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964</a>

3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/902118627761825931">https://yandex.ru/video/preview/902118627761825931</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 5. Прикладно -ориентированная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Спорт»</b>			
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE">https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	

## 1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Что понимается под физической культурой	0,15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,15</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330">https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,25</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964">https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Осанка человека	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964">https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/902118627761825931">https://yandex.ru/video/preview/902118627761825931</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 5. Прикладно -ориентированная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Спорт»</b>			
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE">https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/371530285637196580">https://yandex.ru/video/preview/371530285637196580</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5096181942098258387">https://yandex.ru/video/preview/5096181942098258387</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330">https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330</a>
2.2	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация)	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/371530285637196580">https://yandex.ru/video/preview/371530285637196580</a>
2.3	Дневник самоконтроля	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Утренняя зарядка	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5598504021114176457">https://yandex.ru/video/preview/5598504021114176457</a>
3.2	Закаливание организма	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462">https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462</a>
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Спорт»</b>			
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE">https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры у древних народов	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910">https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910</a>
1.2	История появления современного спорта	0,25	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vMfhh-LBUzQ">https://www.youtube.com/watch?v=vMfhh-LBUzQ</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661">https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661</a>
2.2	Измерения пульса на уроках физической культуры	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803">https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803</a>
2.3	Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой	0,25	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZXl-5oBG750">https://www.youtube.com/watch?v=ZXl-5oBG750</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,60</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Закаливание организма	0,25	<a href="https://youtu.be/zihFP3_um8A">https://youtu.be/zihFP3_um8A</a>
3.2	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	0,25	<a href="https://youtu.be/KTJL7TWLRXQ">https://youtu.be/KTJL7TWLRXQ</a>

			<a href="https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3225757.html?ysclid=l71qylmvyf996340052">https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3225757.html?ysclid=l71qylmvyf996340052</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Спорт»</b>			
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE">https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 1</b>			
1.1	История развития физической культуры в России	0,25	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw">https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw</a>
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	0,10	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418">https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,35</b>	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	0,25	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E">https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</a>
2.2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373">https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,50</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения	0,15	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478">https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,15</b>	
<b>Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Спорт»</b>			
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE">https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА** **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура 4 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФГОС СОО. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М: Просвещение, 2021

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей

- Образовательные сайты для учителей физической культуры

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://fgosreestr.ru/oop/futbol-dlya-vseh-10-11>

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

<https://resh.edu.ru>

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор