



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
базовый уровень  
для обучающихся 1–4 класса СМГ

Разработчик(и):  
Тюленев Сергей Николаевич, учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1–4 классов СМГ (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными Педагогическим советом текущего учебного года.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

**Целью** обучения по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО

**Задача** физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. **Принцип систематичности и последовательности** повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

**Принципы непрерывности и цикличности** выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

**Принцип возрастного соответствия** направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные

особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

**Принцип наглядности** предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

**Принцип доступности и индивидуализации** означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся. Предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной нагрузки и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

**Принцип динамичности** выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

**Принцип вариативности** предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

- Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».**

#### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ**

1. Предметная область «Физическая культура», в которую входит учебный предмет «Физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана общеобразовательного учреждения.

2. Период реализации рабочей программы 4 года.

3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	2	33	66
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	68

#### **Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2023

2. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.

3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. И доп. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 447 с.

4. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с. – ISBN – 978-5-9746-0176-5

5. Бутин Н.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
6. Большакова Т.А., Кugno Э.Э., Большаков В.В. Организация занятий по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ Составители: Т.А. Большакова, Э.Э. Кugno, В.В. Большаков. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 118 с.
7. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 313 с.
8. <https://resh.edu.ru/>

**Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2023
2. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.

**Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2023
2. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
3. <https://resh.edu.ru/>

**Раздел 1. Содержание учебного предмета, с учётом рабочей программы воспитания**

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обуча-ся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
<b>1 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b>		
Тема	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.	
<b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)</b>		
Темы	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	
	<b>Физическое совершенствование</b>	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	
Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали. Перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратное перестроение	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема Акробатические упражнения:	Упоры, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элемент	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места.	
<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжная подготовка</b>	
Тема Передвижение на лыжах	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>Модуль</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	

Тема Малоподвижные игры.	«Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема Игры с бегом и прыжками.	«К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».	
Тема Игры с мячом.	Броски мяча в кольцо от груди двумя руками с места «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».	
Тема Эстафеты	Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.	
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка.</b>	
Тема Скольжение на груди	руки прижаты к туловищу; руки подняты вверх; одна рука прижата к туловищу, другая поднята вверх. без работы рук и ног (упражнение «Стрела»); скольжение с работой ног (упражнение «Торпеда»	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Скольжение на спине	руки прижаты к туловищу; руки подняты вверх; одна рука прижата к туловищу, другая поднята вверх без работы рук и ног (упражнение «Стрела»); скольжение с работой ног (упражнение «Торпеда.	
Тема Игры на воде	Игры и развлечения на воде	
<b>2 класс</b>		
<b>Модуль</b>	<b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b>	
Темы	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	
<b>Модуль</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)</b>	
	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	
<b>Модуль</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	

Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом» Перестроение из одной шеренги в три обратное перестроение	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку	
Тема Броски малого мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лежа	
<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжная подготовка</b>	
Тема Передвижение на лыжах	передвижение двухшажным попеременным ходом;	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой»	
Тема Спуски с горы	Спуск основной стойке с небольшого склона, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	
<b>Модуль</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	
Тема Малоподвижные игры.	«Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема Игры с бегом и прыжками.	«К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».	
Тема Игры с мячом.	Броски мяча в кольцо от груди двумя руками с места «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом»,	



	«Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».	
Тема Элементы спортивных игр	Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Передача, ловля, броски, удары, ведение мяча.	
Тема Эстафеты	Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.	
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка.</b>	
Тема Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	
Тема Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
<b>3 класс</b>		
<b>Модуль</b>	<b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b>	
Темы	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	
<b>Модуль</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)</b>	
Темы	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	
<b>Модуль</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	

Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой» Перестроение из одной шеренги в три обратное перестроение.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку.	
Тема Броски	Броски малого мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лежа. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	
<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжная подготовка</b>	
Тема Передвижение на лыжах	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой»	
Тема Спуски с горы	Спуск основной стойке с небольшого склона, торможение плугом	
<b>Модуль</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	
Тема Подвижные игры	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>Баскетбол</b>		
Тема	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Групповые формы работы, с

Ловля и передача мяча		обязательной пропедевтической работой.
Тема Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	
<b>Волейбол</b>		
Тема Прием и передача мяча	приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема Подача мяча	прямая нижняя подача	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка.</b>	
Тема Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	
Тема Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
<b>4 класс</b>		
<b>Модуль</b>	<b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b>	
Темы	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	
<b>Модуль</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)</b>	
Темы	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.	
<b>Модуль</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	

Темы	Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	
Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой» Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Низкий старт.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	
<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжная подготовка</b>	
Тема Передвижение на лыжах	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «елочкой»	

Тема Спуски с горы	Спуск основной стойке с небольшого склона, торможение плугом	
<b>Модуль</b>	<b>Спортивные игры</b>	
Тема Подвижные игры	Подвижные игры общефизической подготовки.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
<b>Баскетбол</b>		
Тема Ловля и передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>Волейбол</b>		
Тема Прием и передача мяча	приём и передача мяча сверху	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема Подача мяча	нижняя боковая подача	
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка</b>	
Тема Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.

## Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса, учебного модуля в том числе с учётом рабочей программы воспитания

### 1. Личностные образовательные результаты.

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

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

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

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

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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 интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **2. Метапредметные образовательные 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.

### **Перечень универсальных учебных действий**

#### **познавательные УУД:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

#### **коммуникативные УУД:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики и уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

#### **регулятивные УУД:**

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **3. Предметные образовательные результаты.**

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;



спортивные упражнения объединяют в ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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

Знания о физической культуре:

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

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

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей:

гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

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

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

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор):

брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

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

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

#### 4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Тему исследовательской работы по физкультуре во 2, 3 или 4 классе школы следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проектной деятельности в младшем школьном возрасте связаны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся. Например:

Направления	Проблема
Осанка	Многие обучающиеся имеют нарушения в осанке
Двигательный режим	Обучающиеся нарушают необходимый двигательный режим в течение дня.
Закаливание	Обучающиеся часто болеют
Здоровый образ жизни	Во многих семьях не поддерживают здоровый образ жизни,
Режим дня и его значение	Обучающиеся нарушают режим дня, для их возраста

**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

Разделы, темы		Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
<b>Модуль</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	В процессе урока		
Тема 2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	В процессе урока		

<b>Модуль</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	В процессе урока		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	В процессе урока		
<b>Модуль</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	В процессе урока		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	В процессе урока		
Тема 2	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе урока		
Тема 3	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе урока		
Тема 4	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	В процессе урока		
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.



Тема 1	Строевые упражнения	2		
Тема 2	Акробатические упражнения:	2		
Тема 3	Равновесие	2		
Тема 4	Лазанье и перелезание	2		
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Ходьба и бег.	4		
Тема 2	Прыжковые упражнения	4		
<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжные гонки</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Передвижение на лыжах	8		
<b>Модуль</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>9</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Малоподвижные игры.	2		
Тема 2	Игры с бегом и прыжками.	2		
Тема 3	Игры с мячом.	3		
Тема 4	Эстафеты	2		
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка.</b>	<b>33</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е

				изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Скольжение на груди	11		
Тема 2	Скольжение на спине	11		
Тема 3	Игры на воде	10		

### 2 класс

Разделы, темы		Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
<b>Модуль</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	В процессе урока		
Тема 2.	Зарождение Олимпийских игр древности.	В процессе урока		

<b>Модуль</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	В процессе урока		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1.	Физическое развитие и его измерение.	В процессе урока		
Тема 2.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	В процессе урока		
Тема 3.	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	В процессе урока		
<b>Модуль</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	В процессе урока		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Оздоровительная физическая культура.	В процессе урока		
Тема 2	Закаливание организма обтиранием.	В процессе урока		
Тема 3	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	В процессе урока	+	
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>8</b>		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват.

				организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Строевые упражнения	2	+	
Тема 2	Акробатические упражнения:	2		
Тема 3	Равновесие	2		
Тема 4	Лазанье и перелезание	2		
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Ходьба и бег.	3	+	
Тема 2	Прыжковые упражнения	3		
Тема 3	Броски малого мяча	2	+	
<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжная подготовка</b>	<b>8</b>		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Передвижение на лыжах	4	+	
Тема 2	Подъем на склон	2		
Тема 3	Спуски с горы	2		
<b>Модуль</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Малоподвижные игры.	2		
Тема 2	Игры с бегом и прыжками.	3		

Тема 3	Игры с мячом.	3		
Тема 4	Эстафеты	2		
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка.</b>	<b>34</b>		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2	Плавание способом кроль на спине	12		
Тема 3	Игры на воде	10	+	

### 3 класс

Разделы, темы		Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
<b>Модуль</b>	<b>Знания о физической культуре</b>			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Тема 1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	В процессе занятия.		
Тема 2	История появления современного спорта.	В процессе занятия.		
<b>Модуль</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	В процессе занятия.		
Тема 2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	В процессе занятия.		
Тема 3	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	В процессе занятия.		
Тема 4	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	В процессе занятия.		
Тема 5	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	В процессе занятия.		
<b>Модуль</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват.

				организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Оздоровительная физическая культура.	В процессе занятия.		
Тема 2	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	В процессе занятия.		
Тема 3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	В процессе занятия.		
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Строевые упражнения	2	+	
Тема 2	Акробатические упражнения:	2	+	
Тема 3	Равновесие	2	+	
Тема 4	Лазанье и перелезание	2		
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Ходьба и бег.	3	+	
Тема 2	Прыжковые упражнения	3		
Тема 3	Броски	2		

<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжная подготовка</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Передвижение на лыжах	4	+	
Тема 2	Подъем на склон	2		
Тема 3	Спуски с горы	2		
<b>Модуль</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Подвижные игры	4		
<b>Модуль</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>3</b>		
Тема 1	Ловля и передача мяча	2		
Тема 2	Ведение мяча	1		
<b>Модуль</b>	<b>Волейбол</b>	<b>3</b>		
Тема 1	Прием и передача мяча	2		
Тема 2	Поддача мяча	1		
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка.</b>	<b>34</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2	Плавание способом кроль на спине	12		
Тема 3	Игры на воде	10		



**4 класс**

Разделы, темы		Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
<b>Модуль</b>	<b>Знания о физической культуре</b>			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Из истории развития физической культуры в России.	В процессе занятия.		
Тема 2	Развитие национальных видов спорта в России.	В процессе занятия.		
<b>Модуль</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Физическая подготовка.	В процессе занятия.		

Тема 2	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	В процессе занятия.		
Тема 3	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	В процессе занятия.		
Тема 4	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	В процессе занятия.		
Тема 5	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	В процессе занятия.		
Тема 6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе занятия.		
<b>Модуль</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Тема 1	Оздоровительная физическая культура.	В процессе занятия.		
Тема 2	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	В процессе занятия.		
Тема 3	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	В процессе занятия.		

Тема 4	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	В процессе занятия.		
<b>Модуль</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Строевые упражнения	2		
Тема 2	Акробатические упражнения:	2		
Тема 3	Равновесие	2	+	
Тема 4	Лазанье и перелезание	2	+	
<b>Модуль</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Ходьба и бег.	3		
Тема 2	Прыжковые упражнения	3		
Тема 3	Метание малого мяча	2	+	
<b>Модуль</b>	<b>Зимние виды спорта - лыжная подготовка</b>	<b>8</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Передвижение на лыжах	4	+	
Тема 2	Подъем на склон	2		
Тема 3	Спуски с горы	2		
<b>Модуль</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

				Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Подвижные игры	2		
<b>Модуль</b>	<b>Баскетбол</b>	4		
Тема 1	Ловля и передача мяча	2	+	
Тема 2	Ведение мяча	2		
<b>Модуль</b>	<b>Волейбол</b>	4		
Тема 1	Прием и передача мяча	2	+	
Тема 2	Подача мяча	2		
<b>Модуль</b>	<b>Плавательная подготовка.</b>	<b>34</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 1	Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2	Плавание способом кроль на спине	12		
Тема 3	Игры на воде	10	+	