

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей
оборонно-спортивных дисциплин

_____ Дубоусов М.В.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Богданова Ю.Н.

«30» 08 2022г.

Рабочая программа (адаптированная)

учебного предмета
«Физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития в.7.1 ФГОС ОВЗ НОО

для 1-4 классов
начального общего образования

Составитель:
методическое объединение учителей
оборонно-спортивных дисциплин

Никольское 2022

Программа адаптирована для обучающегося с ЗПР с учетом особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала учеником. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения. Обучение строится с учетом психологических и возрастных особенностей младших школьников, на основе принципа вариативности, благодаря этому закладывается возможность обучения детей с разным уровнем развития, возможность выстраивания дифференцированной работы, индивидуальных программ обучения.

Программа строит обучение детей с ЗПР на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса. Это означает, что учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

1. 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.

2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

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

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности.

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

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

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с разбега.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Подвижные игры.

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

5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закалывающими 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);

– 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;

– выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с разбега;

– организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 класс

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. 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.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

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

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 поочередно 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.

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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.

5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку;
- 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка.

Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт

упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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, передвижения по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- 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;
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практически е работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	Устный опрос	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,5	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках 	https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Осанка человека	0,5	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;	Устный опрос		https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и	1	0	0		разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на	Устный опрос		https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/

	физкультминутки в режиме дня школьника					усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);			явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
Итого по разделу		2								
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура										
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос		использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559 https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	0		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559 https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Устный опрос			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559 https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);	Устный опрос			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559 https://spo.1sept.ru/urok/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	0	Демонстрируют технику строевых упражнений. Выполняют акробатические упражнения. Проявляют качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности.	Устный опрос	ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559 https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	0	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Устный опрос	• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места и разбега	8	0	0	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Устный опрос	• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://spo.1sept.ru/urok/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча в цель и на дальность	6	0	0	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); метание мяча с места, на дальность, в цель.	Устный опрос	• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских	
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные	44	0	0	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;	Устный опрос		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	игры". Подвижные игры					разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; играют в разученные подвижные игры;		проектов, что даст школьникам 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.	4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
Итого по разделу		85							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос		https://gto.ru/?ysclid=16yyleo71r377705257
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Устный опрос;	<ul style="list-style-type: none"> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.3.	Сила как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

					сердечных сокращений);			ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с			
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5	0	0	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);	Устный опрос;		получаемой на уроке социально значимой информацией –	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/		
2.7.	Развитие координации движений	0,5	0	0	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);	Устный опрос;		инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/		
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5	0	0	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	Устный опрос;		поводу, выработки своего к ней отношения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/		
Итого по разделу		4									
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ											
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура											
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Устный опрос;		использование воспитательных возможностей содержания	https://www.fizkult-ura.ru/		
3.2.	Утренняя зарядка	0,5	0	0	наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Устный опрос;		учебного предмета через демонстрацию детям примеров	https://www.fizkult-ura.ru/		
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	0	0	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос;		ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих	https://www.fizkult-ura.ru/		
Итого по разделу		1,5									
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура											
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Инструктаж по ТБ на уроках	1	0	0	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;	Устный опрос;		решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/		
										•применение на уроке	

	гимнастики и акробатики							интерактивных форм работы учащихся:	/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды	4	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;	Устный опрос;	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка	4	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;	Устный опрос;	приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0		разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Норматив	с другими детьми; •включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;	Устный опрос;	позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; •организация шефства	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;	Устный опрос; Норматив	мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой	0,5	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	•инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам 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,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча	5	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени);	Устный опрос; Норматив	оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Устный опрос; Норматив	исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в	5	0	0		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;	Устный опрос;	исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

	высоту с разбега							аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	5	0	0		разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;		Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные беговые упражнения	8	0	0		выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);		Устный опрос; Норматив	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	<i>Модуль "Подвижные игры".</i> Подвижные игры	38	0	0		разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; разучивают технические действия игры волейбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами волейбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.;		Устный опрос; Норматив	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		85,5							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	10	0	0		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися		Устный опрос; Норматив	https://gto.ru/?ysclid=l6yyleo71r377705257

	ГТО				(работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;			
Итого по разделу	10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0		разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Устный опрос; Норматив		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

Итого по разделу	2							правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьникам и), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1. Закаливание организма	1	0	0			знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Устный опрос;	•привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3.2. Дыхательная гимнастика	0,5	0	0			обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;	Устный опрос;	на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3.3. Зрительная гимнастика	0,5	0	0			обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Устный опрос; Норматив	использование	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу	2								
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1. <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	3	0	0			разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из	Устный опрос; Норматив;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/

	Строевые команды и упражнения					колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:		воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственно	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанья перелезания</i>	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Устный опрос;	го, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	3	0	0		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Устный опрос; Норматив	•применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с</i>	3	0	0		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/

	основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке				правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Норматив	дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4	0	0	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Устный опрос; Норматив;	которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; ●включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	2	0	0	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики: составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);	Устный опрос;	позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	12	0	0		выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Устный опрос; Норматив;	теоретическо й проблемы, навык генерировани я и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленны м в работах других исследовател ей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументиро вания и отстаивания своей точки зрения.	https://gto.ru/?ysclid=l6yyleo71r377705257 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
4.1 1.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	0	0	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос; Норматив	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864		
4.1 2.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	21	0	0	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);	Устный опрос; Норматив	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864		
Итого по разделу		84							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	0	0			Устный опрос; Норматив		
Итого по разделу		11							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;	Устный опрос;	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		1							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	<ul style="list-style-type: none"> познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признак и положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	физического развития и физической подготовленности					обучения в школе; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;		сверстниками (школьникам и), принципы учебной дисциплины и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):	Устный опрос;	самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использовани	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		2						е воспитательных возможности и содержания учебного предмета	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:	Устный опрос;		https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
3.2.	Закаливание организма	0.5	0	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;		https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
Итого по разделу		1							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/

	травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений					предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;		через демонстрацию детям примеров ответственности,	start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки на скакалке	4	0	0		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	Устный опрос; Норматив	о, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической стенке	2	0	0		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:	Устный опрос; Норматив;	• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	2	0	0		разучивают движения танца, стоя на месте:	Устный опрос; Норматив;	ую мотивацию школьников;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.5.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики	Устный опрос;		https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

					травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;		конструктивного диалога;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжки в длину с места.	6	0	0	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Устный опрос; Норматив;	групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установить доброжелательную атмосферу во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции.	8	0	0	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Устный опрос; Норматив;	поддержку мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установить доброжелательную атмосферу во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	0	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Норматив;	доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	1	0	0	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	Устный опрос;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/

	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми					разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;		неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	start/194606/
4.10.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	5	0	0		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Устный опрос;	<ul style="list-style-type: none"> • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393
4.11.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	12	0	0		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;	Устный опрос; Норматив;	<ul style="list-style-type: none"> • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393
4.12.	<i>Модуль "Подвижные и</i>	12	0	0		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз	Устный опрос; Норматив;	<ul style="list-style-type: none"> • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/mat

	спортивные игры". Технические действия игры баскетбол					движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;		о отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	erial_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393	
Итого по разделу		56								
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура										
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	0			демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Норматив;		
Итого по разделу		8								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i?ysclid=16z026d3ld120803174>

<https://www.01-nachalka.ru>

<https://prosv.ru/umk/element/physical-training-lyakh-primary.1256.htm?ysclid=16z031ls9j458083051>

<https://fiz-ura.jimdofree.com>

[ura.jimdofree.com](https://fiz-ura.jimdofree.com)

<https://multiurok.ru/files/uroki-fizicheskoi-kultury-1-4-klassy-metodicheskie.html?ysclid=16z03pahwi24392128>

https://mouschool73.ucoz.ru/DATA/umk_fizra.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i?ysclid=16z026d3ld120803174>

https://www.01-nachalka.ru/%D0%9B%D1%8F%D1%85_%D0%A4%D0%97%D0%9A_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%201%20%D0%BA

[nachalka.ru/%D0%9B%D1%8F%D1%85_%D0%A4%D0%97%D0%9A_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%201%20%D0%BA](https://www.01-nachalka.ru/%D0%9B%D1%8F%D1%85_%D0%A4%D0%97%D0%9A_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%201%20%D0%BA)

<https://prosv.ru/umk/element/physical-training-lyakh-primary.1256.htm?ysclid=16z031ls9j458083051>

<https://fiz-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/?ysclid=16z03ctjcx981721328>

[ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/?ysclid=16z03ctjcx981721328](https://fiz-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/?ysclid=16z03ctjcx981721328)

fiz-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/?ysclid=16z03ctjcx981721328

[%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/?ysclid=16z03ctjcx981721328](https://fiz-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/?ysclid=16z03ctjcx981721328)

<https://multiurok.ru/files/uroki-fizicheskoi-kultury-1-4-klassy-metodicheskie.html?ysclid=16z03pahwi24392128>

https://mouschool73.ucoz.ru/DATA/umk_fizra.pdf

<https://uchebnik.mos.ru/main>

<https://gto.ru/?ysclid=16z09sz04q770993643>

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-1-4-kl.html>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебники, презентации, компьютер, цифровые ресурсы, Аудиозаписи,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая, Перекладина (навесная), Скамейка гимнастическая жесткая, Гантели , Маты гимнастические, Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг), Мяч малый (теннисный), Скакалка гимнастическая, Палка гимнастическая, Обруч гимнастический, Планка для прыжков в высоту, Стойки для прыжков в высоту, Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, Рулетка измерительная, Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, Мячи баскетбольные, Жилетки игровые , Стойки волейбольные универсальные, Сетка волейбольная, Мячи волейбольные, Аптечка медицинская, Спортивный зал игровой, Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, Легкоатлетическая дорожка, Сектор для прыжков в длину, Игровое поле для футбола (мини-футбола), Площадка игровая волейбольная

