

МОУ «Устье-Угольская школа»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
С.А. Липин
приказ № 227 от «28» августа 2023 г.



Рабочая программа
начального общего образования для обучающихся
с задержкой психического развития
(вариант 7.1)
Физическая культура

Шексна

2023

Содержание

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
2. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»
3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе АООП НОО МОУ «Устье-Угольская школа» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) и требований к результатам освоения программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России (приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями), в Федеральной образовательной программе начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования (зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229), а также рабочей программы воспитания МОУ «Устье-Угольская школа».

В МОУ «Устье-Угольская школа» интеграция детей с ЗПР в общеобразовательные классы (инклюзивное образование) предусматривает специализированную коррекционную помощь и психологическую поддержку, задачами которых являются контроль за развитием ребенка, успешностью его обучения, оказание помощи в решении проблем адаптации в среде здоровых сверстников.

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения (1-4 классы).

Особенности адаптации учащихся с ЗПР (вариант 7.1) в образовательной организации.

Учащиеся с ЗПР (вариант 7.1) – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные,

дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

В школе используются следующие формы организации учебной деятельности: классно– урочная система, индивидуально-групповые занятия, внеурочные виды деятельности.

Организация учебной деятельности ведется в целях охраны жизни и здоровья учащихся. Обучение и воспитание несут коррекционно-развивающий характер, применяются здоровьесберегающие технологии.

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 2 часа в неделю, всего 270 часов. Из них: в 1 классе — 66 часов, во 2 классе — 68 часов, в 3 классе — 68 часов, в 4 классе — 68 часов.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Леткаенка».

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- уважения и ценностного отношения к своей Родине — России;
 - ценностно-смысловые ориентации и установки, отражающие индивидуально-личностные позиции и социально значимые личностные качества;
 - духовно-нравственное развитие обучающихся;
- мотивацию к познанию и обучению, готовность к саморазвитию и активному участию в социально-значимой деятельности;

- позитивный опыт участия в творческой деятельности; интерес к произведениям искусства и литературы, построенным на принципах нравственности и гуманизма, уважительного отношения и интереса к культурным традициям и творчеству своего и других народов.

Патриотическое воспитание осуществляется через освоение школьниками содержания традиций отечественной культуры, выраженной в её архитектуре, народном, декоративно-прикладном и изобразительном искусстве. Урок искусства воспитывает патриотизм не в декларативной форме, а в процессе восприятия и освоения в личной художественной деятельности конкретных знаний о красоте и мудрости, заложенных в культурных традициях.

Гражданское воспитание формируется через развитие чувства личной причастности к жизни общества и созидających качеств личности, приобщение обучающихся к ценностям отечественной и мировой культуры. Учебный предмет способствует пониманию особенностей жизни разных народов и красоты национальных эстетических идеалов.

Коллективные творческие работы создают условия для разных форм художественно-творческой деятельности, способствуют пониманию другого человека, становлению чувства личной ответственности.

Духовно-нравственное воспитание является стержнем художественного развития обучающегося, приобщения его к искусству как сфере, концентрирующей в себе духовно-нравственный поиск человечества. Учебные задания направлены на развитие внутреннего мира обучающегося и воспитание его эмоционально-образной, чувственной сферы. Занятия искусством помогают школьнику обрести социально значимые знания. Развитие творческих способностей способствует росту самосознания, осознания себя как личности и члена общества.

Эстетическое воспитание — важнейший компонент и условие развития социально значимых отношений обучающихся, формирования представлений о прекрасном и безобразном, о высоком и низком. Эстетическое воспитание способствует формированию ценностных ориентаций школьников в отношении к окружающим людям, в стремлении к их пониманию, а также в отношении к семье, природе, труду, искусству, культурному наследию.

Ценности познавательной деятельности воспитываются как эмоционально окрашенный интерес к жизни людей и природы. Происходит это в процессе развития навыков восприятия и художественной рефлексии своих наблюдений в художественно-творческой деятельности. Навыки исследовательской деятельности развиваются при выполнении заданий культурно-исторической направленности.

Экологическое воспитание происходит в процессе художественно-эстетического наблюдения природы и её образа в произведениях искусства. Формирование эстетических чувств способствует активному неприятию действий, приносящих вред окружающей среде.

Трудовое воспитание осуществляется в процессе личной художественно-творческой работы по освоению художественных материалов и удовлетворения от создания реального, практического продукта. Воспитываются стремление достичь результат, упорство, творческая инициатива, понимание эстетики трудовой деятельности. Важны также умения сотрудничать с одноклассниками, работать в команде, выполнять коллективную работу — обязательные требования к определённым заданиям по программе.

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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

-понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

-выявлять отличительные признаки упражнений на развитие

разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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;

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.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные универсальные учебные действия:

самоорганизация:

- планировать самостоятельно или с небольшой помощью учителя действия по решению учебной задачи;
- выстраивать последовательность выбранных действий и операций;

самоконтроль:

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;
- находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины; корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);
- предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни;

самооценка:

- объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;
- оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

Совместная деятельность:

- понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);
- коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;
- ответственно выполнять свою часть работы.

Предметные результаты:

Предметные результаты.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, 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 по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

1 КЛАСС (66 ЧАСОВ)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности учащихся	Средства обучения и коррекционная работа	Деятельность учащихся с учетом программы воспитания	Электронные ресурсы (цифровые образовательные ресурсы)
Знания о физической культуре (1 ч)	Понятие «физическая культура» когда и как возникли физическая культура и спорт	<i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о первобытных людях, как они связаны с физической культурой, как древние люди занимались физической культурой	Доступность материала, использование иллюстраций, слайдов	Формирование ЗОЖ. Развитие у обучающихся познавательной активности.	http://sportmen.ru/kompleksnyj-uprazhnenij/kompleksnyj-uprazhnenij-eksy-lfk.html
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения.	<i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - 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	Последовательное разъяснение заданий, повторное объяснение материала	Активизация познавательной деятельности обучающихся.	http://www.jedzdror.ru/blog/imnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya
Физическое совершенство	Гигиена человека и требования к проведению	<i>Тема «Личная гигиена и гигиенические</i>	Ориентация на потенциальные	Воспитание умения самостоятельно	https://rosuchebnik.ru/metodicheskoe-planirovaniye

вание (64 ч). <i>Оздоровительная физическая культура</i> (в процессе уроков)	гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурников и утренней зарядки	<i>процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения <i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки - ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя,	возможности ребёнка, формирование первоначальных умений, поэтапное выполнение заданий, корректирующие упражнения на формирование правильной осанки, укрепления различных групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.	eskaja-pomosch/mat aly/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe_posobie/
--	--	--	--	---	---

		сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки			
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (61 ч).</i>	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях:	<i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их	Дозирование физической нагрузки, подбор индивидуальных заданий, исправление недостатков физического и психического развития	Воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности. Соблюдение на уроке	http://sportmen.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.htm

Гимнастика с основами акробатики (12ч)	стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному 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	соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе <i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» - наблюдают образец техники учителя; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования К выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа) <i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по	посредством спец. Упражнений.	самоорганизации, общепринятых норм поведения.	
---	--	---	--------------------------------------	--	--

		два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. <i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - разучивают упражнения с гимнастическим инвентарём; - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; <i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и			
--	--	--	--	--	--

		полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости; - преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу			
Лыжная подготовка (14ч)	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	<i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; <i>- Развитие координации:</i> перенос	Постепенность увеличения темпа и сложности упражнений, подбор индивидуальных заданий, оказание дополнительной помощи при выполнении упражнений	Воспитание моральных и волевых качеств у обучающихся. Привлечение внимания обучающихся к изучаемой на уроке информации.	http://www.jazdorov.ru/blog/imnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya

		тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.			
Лёгкая атлетика (15 ч)	Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	<i>Тема «Ходьба, бег, техника выполнения»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): - Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Дозирование физической нагрузки. Поэтапное разъяснение заданий, дополнительное время для выполнения заданий	Поддержание уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, развитие выносливости.	https://rosuchnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

		<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. <i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): - 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 приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации.			
Подвижные и спортивные игры (23ч)	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал): - <i>Баскетбол:</i> стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;	Повторение инструкций к выполнению заданий. Поэтапное разъяснение. Предпочтение игре. Максимальное использование простых	Приобретение опыта общения, развитие у обучающихся интереса к подвижным и спортивным играм.	http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.htm

		ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. - <i>Пионербол</i>: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). - <i>Коррекционно-развивающие игры</i> - играют в разученные подвижные игры	упражнений, доступность подвижных игр по упрощённым правилам		
Прикладно-ориентированная физическая культура (в процессе уроков)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Ориентация на потенциальные возможности ребёнка.	Воспитание стремления к спортивным и физическим результатам.	http://www.jazdorov.ru/blog/imnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya

2 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности учащихся	Средства обучения и коррекционная работа.	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности	<i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований; <i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):	Стимулирование словесной регуляции и наглядно-образного мышления, доступное для восприятия изложение материала	Формирование ЗОЖ. Развитие у обучающихся познавательной активности.	http://sport-men.ru/kompleks-uprazhnenij/kompleksnyy-lfk.html
Способы самостоятельной деятельности и (в процессе уроков)	Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация	<i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; <i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал,	Последовательное разъяснение понятий и заданий, повторное объяснение материала	Активизация познавательной деятельности обучающихся. Развитие самостоятельности, творческих способностей.	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gigiena-nastika-dlya-detey-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/

		видеоролики): - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); <i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); <i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);			
--	--	---	--	--	--

		<i>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); <i>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);			
Физическое совершенствование	Закаливание организма обтиранием.	<i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и</i>	Ориентация на потенциальные возможности ребёнка,	Воспитание умения самостоятельно заниматься	https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy

(67 ч). <i>Оздоровительная физическая культура</i> (в процессе уроков)	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	видеороликов): - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; <i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; <i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): - 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)	формирование первоначальных умений, поэтапное выполнение заданий	физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.	predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/
Спортивно-	Правила	<i>Тема «Правила поведения на уроках</i>	Дозирование	Воспитание	http://sport-

оздоровительная физическая культура (67 ч). Гимнастика с основами акробатики (12ч)	поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой	гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): - 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); - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу 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	физической нагрузки, подбор индивидуальных заданий, исправление недостатков физического и психического развития посредством спец. Упражнений.	ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности. Соблюдение на уроке самоорганизации, общепринятых норм поведения.	men.ru/kompleksuprazhnenij/kompleksy-lfk.html
--	--	---	--	---	---

	ноге на месте	полной координации); - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» <i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)			
--	---------------	--	--	--	--

		<i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ</i> и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)			
Лыжная подготовка (16ч)	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попере- менным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Постепенность увеличения темпа и сложности упражнений, подбор индивидуальных заданий, оказание дополнительной помощи при выполнении заданий	Воспитание моральных и волевых качеств у обучающихся. Привлечение внимания обучающихся к изучаемой на уроке информации.	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gnastika-dlya-detey-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/

	на учебной трассе	приводят примеры <i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения <i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют			
--	-------------------	---	--	--	--

		технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) <i>Тема «Торможение лыжными палками»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние			
--	--	---	--	--	--

		между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;			
Лёгкая атлетика (16ч)	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры <i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): - 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	Дозирование физической нагрузки. Поэтапное разъяснение заданий, дополнительное время для выполнения заданий	Поддержание уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, развитие выносливости.	https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomoshch/materialy-predmeta-fizicheskaya-kultura-type-metodicheskoe-posobie/

		мишени) <i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением <i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): -наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения			
--	--	---	--	--	--

		основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации			
Подвижные и спортивные игры (23 ч)	Подвижные игры с техническим и приёмами спортивных игр (баскетбол, пионербол, футбол)	<i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - 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 правила подвижных игр с	Повторение инструкций к выполнению заданий. Поэтапное разъяснение. Предпочтение игре. Максимальное использование простых упражнений, доступность подвижных игр по упрощённым правилам	Приобретение опыта общения, взаимовыручки, развитие у обучающихся познавательной активности и интереса к подвижным и спортивным играм.	http://sportmen.ru/kompleksnyj-urok-sportivnykh-igr-10-11-letnykh-detei

		элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.			
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (в процессе уроков)</i>	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	<i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</i> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их	Ориентация на потенциальные возможности ребёнка	Воспитание стремления к спортивным и физическим результатам.	http://www.ja-zdorov.ru/blog/g-nastika-dlya-dete-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/

		выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО			
--	--	---	--	--	--

3 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

Программные учебные разделы и	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика	Средства обучения и коррекционная	Деятельность учителя с учётом программы	Электронные (цифровые) образовательные
-------------------------------	------------------------	---	-----------------------------------	---	--

темы		деятельности учащихся	работа	воспитания	ресурсы
Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<i>Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</i> - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Стимулирование словесной регуляции и наглядно-образного мышления	Формирование ЗОЖ. Развитие у обучающихся познавательной активности.	http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html

Способы самостоятельной деятельности и (в процессе уроков)	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	<i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение - для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений - выполняют подводящие упражнения ; <i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог): - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;	Последовательное и поэтапное разъяснение понятий и заданий	Активизация познавательной деятельности обучающихся. Развитие самостоятельности, инициативных и творческих способностей.	
--	---	---	---	---	--

Физическое совершенствование (67 ч). Оздоровительная физическая культура (в процессе уроков)	Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	<i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; <i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); <i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», - разучивают правила выполнения упражнений	Ориентация на потенциальные возможности ребёнка, формирование первоначальных умений, поэтапное выполнение заданий	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimn-tika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/
---	--	---	--	--	--

		зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)			
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (67 ч).</i> Гимнастика с основами акробатики (12 ч)	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	<i>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</i> - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; <i>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i> <i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i> - 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 поочередно правой и левой ноги в	Дозирование физической нагрузки, подбор индивидуальных заданий, исправление недостатков физического и психического развития посредством спец. Упражнений, адаптирование сложных упражнений на более лёгкие.	Воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности. Соблюдение на уроке самоорганизации, общепринятых норм поведения.	http://sportmen.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html

	приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; - 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, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком) <i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i> - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно 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 разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации <i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): - 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 поочередно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;			
Лёгкая атлетика (16 ч)	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.	<i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	Дозирование физической нагрузки. Поэтапное разъяснение заданий, дополнительное время для выполнения заданий	Поддержание уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, развитие выносливости.	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/

		<i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку			
--	--	---	--	--	--

Лыжная подготовка (14 ч)	Передвижение одно-временным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	<i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; 6 разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую	Постепенность увеличения темпа и сложности упражнений, подбор индивидуальных заданий, оказание дополнительной помощи при выполнении заданий	Воспитание моральных и волевых качеств у обучающихся. Привлечение внимания обучающихся к изучаемой на уроке информации.	https://rosuchebnik.metodicheskaja-pomosch/materialy-edmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/
---------------------------------	---	--	--	--	--

		сторону во время спуска с небольшого пологого склона <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.			
Плавательная подготовка (2 ч)	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками;	<i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; - рассматривают видеоматериал по	Подбор индивидуальных заданий, ориентация на потенциальные возможности ребенка, поэтапное разъяснение упражнений, упражнения на расслабление,	Активизация познавательной деятельности обучающихся.	http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html

	погружение в воду и всплытие; скольжение на воде Упражнения в плавании кролем на груди.	технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; - выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); - выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 1 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно	дыхательные упражнения		
--	--	---	-------------------------------	--	--

		гребковые движения руками; - выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;			
--	--	---	--	--	--

		7 — плавание кролем на груди в полной координации.			
Подвижные и спортивные игры (23 ч)	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	<i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - играют в разученные подвижные игры. <i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя	Повторение инструкций к выполнению заданий. Поэтапное разъяснение. Предпочтение игре. Максимальное использование простых упражнений, доступность подвижных игр по упрощённым правилам	Приобретение опыта общения, взаимовыручки, развитие у обучающихся познавательной активности и интереса к подвижным и спортивным играм.	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/

		руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; - наблюдают за образцами технических действий игры пионербол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры пионербол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — передача мяча передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в			
--	--	---	--	--	--

		парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; - наблюдают за образцами технических действий игры футбол; - разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.			
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> (в процессе уроков)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Ориентация на потенциальные возможности ребёнка	Воспитание стремления к спортивным и физическим результатам.	

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности учащихся	Средства обучения и коррекционная работа	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	<i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; <i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию.	Стимулирование словесной регуляции и наглядно-образного мышления	Формирование ЗОЖ. Развитие у обучающихся познавательной активности.	http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompl-y-lfk.html
Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)	Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях	<i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях <i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики,	Последовательное и поэтапное разъяснение понятий и заданий	Активизация познавательной деятельности обучающихся. Развитие самостоятельности, инициативных и творческих способностей.	https://rosuchebnik.metodicheskaja-pomosch/materialy-edmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

	физической подготов- кой. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	таблица режимов физической нагрузки): - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; <i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i> - 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): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).			
Физическое совершенствование (67 ч). <i>Оздоровительная</i>	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её	<i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики):	Ориентация на потенциальные возможности ребёнка,	Воспитание потребности и умения самостоятельно	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-

<i>физическая культура</i> (в процессе уроков)	нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение 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.	- выполняют комплекс упражнений <i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал): - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;	формирование первоначальных умений, поэтапное выполнение заданий	заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.	fizicheskie-uprazhneniya/
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> (67 ч). Гимнастика с основами акробатики (12 ч)	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо	<i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления,	Дозирование физической нагрузки, подбор индивидуальных заданий, исправление недостатков физического и психического развития	. Воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности. Соблюдение на уроке самоорганизации,	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf

	освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»	приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях <i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к	посредством спец. Упражнений.	общепринятых норм поведения.	
--	---	---	--------------------------------------	-------------------------------------	--

		грудь, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;			
--	--	---	--	--	--

		8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ; <i>Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их			
		выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через			http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/

		гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации) <i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);			
Лёгкая атлетика (16 ч)	Предупреждение травматизма во	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный</i>	Дозирование физической	Поддержание уровня	http://sport-

	время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - 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 травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком	нагрузки. Поэтапное разъяснение заданий, дополнительное время для выполнения заданий	физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, развитие выносливости.	men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
--	---	--	---	--	---

		в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; - выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации <i>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции <i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): - 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: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.			
Лыжная подготовка (14 ч)	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой <i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя,	Постепенность увеличения темпа и сложности упражнений, подбор индивидуальных заданий, оказание дополнительной помощи при выполнении заданий	Воспитание моральных и волевых качеств у обучающихся. Привлечение внимания обучающихся к изучаемой на уроке информации.	https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy-edmet-fizicheskaya-kultura-type-metodicheskoe-posobie/

		иллюстративный материал, видеоролик): - наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; - выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.			
Плавательная подготовка (2 ч)	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i> - обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой	Подбор индивидуальных заданий, ориентация на потенциальные возможности ребенка, поэтапное разъяснение упражнений.	Активизация познавательной деятельности обучающихся	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/

		<i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): - наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; - выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; - выполняют плавание кролем на груди в полной координации; - наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем			
--	--	---	--	--	--

		на груди; - разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде; - выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; - выполняют плавание кролем на спине в полной координации.			
Подвижные и спортивные	Предупреждение травматизма на занятиях	<i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный</i>	Повторение инструкций к выполнению	Приобретение опыта общения, взаимовыручки,	http://sport-men.ru/kompleksy

игры (23 ч)	подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Пионербол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;	материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми <i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i> - 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. <i>Тема «Технические действия игры пионербол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:	заданий. Поэтапное разъяснение. Предпочтение игре. Максимальное использование простых упражнений, доступность подвижных игр по упрощённым правилам	развитие у обучающихся интереса к подвижным и спортивным играм.	uprazhnenij/kompl y-lfk.html
------------------------	--	---	---	--	---

	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности <i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - наблюдают и анализируют образец			
--	---	--	--	--	--

		броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности <i>Тема «Технические действия игры в футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.			
--	--	--	--	--	--

<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (в процессе уроков)</i>	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Ориентация на потенциальные возможности ребёнка	Воспитание стремления к спортивным и физическим результатам.	http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/
--	--	--	--	---	---