

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей _____ Протокол №1 от 29.08. 2024г Рук. МО: _____ О.Н. Поддубнова	Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ № 43 г. Томска Протокол № 2 от 30.08.2024г Зам. председателя НМС _____ О.А. Владимирова	Утверждена и введена в действие Приказ № 365 _____ от «30» августа 2024г. И.о. директора МАОУ СОШ № 43 г. Томска. _____ К.С. Базюк
--	--	---

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ФГОС НОО 1-4 КЛАССЫ
(ВАРИАНТ 5.2.)**

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
(ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ, ПРОТОКОЛ ОТ 22 ДЕКАБРЯ 2015 Г. № 4/15)*

Количество часов по учебному плану:

1 класс – 99 часов 2 класс – 102 часа

3 класс – 102 часа 4 класс – 68 часов

Количество часов в год:

1 класс – 99 часов 2 класс – 102 часа 3 класс – 102 часа 4 класс – 68 часов

Сведения о составителе рабочей программы:

Базюк К.С., учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение

При разработке рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 1-4 учитывались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 569, от 08.11.2022 № 955).
5. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
6. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».
7. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.02.2024 М 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ», зарегистрирован 28.02.2024 N9 77365, дата опубликования 29.02.2024. номер опубликования: 0001202402290002.
10. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2024 N 77830): номер опубликования: 00012024041 20003, дата опубликования: 12.04.2024.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
14. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

15. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.05.2024 № 347 "О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 21.06.2024 № 78626)
17. Приказ Минпросвещения России 04.10.2023 №738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
18. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).
19. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
20. Программа развития МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
21. Устав МАОУ СОШ № 43 г. Томска.

Основными **целями** обучения физической культуре являются:

- обеспечить достижение обучающимися школы результатов изучения физической культуры в соответствии с требованиями, утвержденными ФГОС НОО;
- обеспечить освоение межпредметных понятий, универсальных учебных действий для успешного изучения физической культуры на уровне начального общего образования;
- создать условия для достижения личностных результатов начального общего образования через изучение физической в 1-4 классах школы.
- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Характеристика обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи.

Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР) - обучающиеся с выраженными речевыми/языковыми (коммуникативными) расстройствами – представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию/отсутствию сопутствующих нарушений.

Одним из ведущих признаков является более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих обучающихся аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим.

Нарушения в формировании речевой деятельности обучающихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у обучающихся снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, обучающиеся отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Обучающимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных).

Обучающихся с ТНР отличает выраженная диссоциация между речевым и психическим развитием. Психическое развитие этих обучающихся протекает, как правило, более благополучно, чем развитие речи. Для них характерна критичность к речевой недостаточности. Первичная системная речевая недостаточность тормозит формирование потенциально сохранных умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. Однако по мере формирования словесной речи и устранения речевого дефекта их интеллектуальное развитие приближается к нормативному.

Наиболее типичные и стойкие проявления общего недоразвития речи наблюдаются при алалии, афазии, дизартрии, реже – при ринолалии и заикании.

В МАОУ СОШ №43 г.Томска обучаются дети, находящиеся на III уровне речевого развития (по Р.Е. Левиной), с дизартрией и сенсо-моторной алалией, согласно заключениям МБОУ ПМПК гор. Томска.

Данный контингент обучающихся характеризуется возросшей речевой активностью, наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и употребление многих обиходных слов, замены слов по различным признакам (как по смысловому, так и по звуковому признакам; смешения по признакам внешнего сходства, по функциональному назначению, видо-родовые смешения).

Наблюдается недостаточная сформированность грамматических форм: ошибки в употреблении падежных окончаний, смешение временных и видовых форм глаголов, ошибки в согласовании и управлении. Отличительной особенностью обучающихся является недостаточная сформированность словообразовательной деятельности: часто словообразование заменяется словоизменением, отмечаются трудности подбора однокоренных слов, возникают нарушения в выборе производящей основы, пропуски и замены словообразующих аффиксов, стремление к механическому соединению в рамках слова корня и аффикса. Типичными являются трудности переноса словообразовательных навыков на новый речевой материал.

Произношение обучающихся характеризуется недифференцированным произнесением звуков (особенно сложных по артикуляции, позднего онтогенеза), нечеткостью дифференциации их на слух. Наблюдаются множественные ошибки при передаче звуконаполняемости слов; неточное употребление многих лексических значений слов, значений даже простых предлогов; грамматических форм слова, вследствие чего нарушается синтаксическая связь слов в предложениях; неумение пользоваться способами словообразования. В свободных высказываниях преобладают простые распространенные предложения, почти не употребляются сложные синтаксические конструкции. Во фразовой речи обнаруживаются аграмматизмы, часто отсутствует правильная связь слов в предложениях, выражающих временные, пространственные и причинно-следственные отношения. Недостаточная сформированность связной речи проявляется в нарушениях смыслового программирования и языкового оформления развернутых высказываний, что выражается в пропусках существенных смысловых элементов сюжетной линии, фрагментарности изложения, невозможности четкого построения целостной композиции текста, в бедности и однообразии используемых языковых средств. У большинства обучающихся отмечаются недостатки звукопроизношения и нарушения воспроизведения звукослоговой структуры слов (в основном незнакомых и сложных по звукослоговой структуре), что проявляется: в наличии персевераций и неверных антиципаций; в добавлении лишних звуков; в сокращении, перестановке, добавлении слогов или слогаобразующей гласной. Это создает значительные трудности в овладении звуковым анализом и синтезом.

Нарушения устной речи обучающихся с ТНР приводят к возникновению нарушений письменной речи (дисграфии и дислексии), т.к. письмо и чтение осуществляются только на основе достаточно высокого развития устной речи, и нарушения устной и письменной речи являются результатом воздействия единого этиопатогенетического фактора, являющегося их причиной и составляющего патологический механизм.

Содержание коррекционной работы

Профилактика специфических и сопутствующих (графических, орфографических) ошибок. Развитие устной и письменной коммуникации, способности к осмысленному чтению и письму. Развитие способности пользоваться устной и письменной речью для решения соответствующих возрасту бытовых задач. Развитие способности к словесному самовыражению на уровне, соответствующем возрасту и развитию обучающегося. Обучение правилам коммуникации и умениям использовать их в актуальных для обучающихся бытовых ситуациях. Расширение и обогащение опыта коммуникации обучающегося в ближнем и дальнем окружении. Развитие потребности и умений активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Коррекция нарушений психического и речевого развития обучающихся. Формирование «чувства» языка, умения отличать правильные языковые формы от неправильных. Формирование языковых обобщений (фонематических, морфологических, синтаксических). Развитие навыков семантического программирования и языкового оформления как предложений, так и текста. Формирование умений понимать содержание художественного произведения, работать с текстом (умение выделять части текста, составлять план текста и т. д.). Формирование умения выражать свои мысли.

Задачи коррекционной работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи:

- нормализация двигательных функций, коррекция речевых нарушений;
- повышение культурного уровня детей;
- воспитание эстетического чувства;
- развитие слухового внимания и памяти, темпа и ритма дыхания и речи, фонематического восприятия.
- развитие и обогащение словарного запаса на основе ознакомления с предметами и явлениями окружающей действительности, углубления и обобщения знаний о них;
- формирование умения планировать связное высказывание; анализировать ситуации; выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; развитие совершенствование грамматического оформления речи.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- обеспечение в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для достижения планируемых результатов освоения ООП НОО всеми обучающимися; повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- создание в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;
- создание в процессе изучения физической культуры условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;
- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;
- создание в процессе изучения предмета условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;
- создание в процессе изучения физической культуры для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;
- предоставление возможности обучающимся школы продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической

культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч (три часа в неделю в 1-3 классах и два часа в неделю в 4): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 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 Пере движение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

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

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

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр

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

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 Пере движение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

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

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

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр

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 физкультурминутки 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

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

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

4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных

особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

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

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры обще физической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к

творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты по годам обучения

1-2 КЛАССЫ

- представление о навыках адаптации в мире через осознание взаимной связи людей в разных социальных сферах жизни (в школе, дома, в городе (селе), стране);
- положительное отношение к школе, учебной деятельности;
- представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни
- этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через знакомство с правилами поведения на уроке для того, чтобы не мешать успешной работе товарищей, правилами работы в паре, группе, со взрослыми;
- освоение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни через осознанное соблюдение правил безопасности на школьных занятиях, соблюдение распорядка дня.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *более глубокое представление о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России;*
- *доброжелательное отношение друг к другу;*
- *внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям;*
- *представление о социальной роли ученика (понимание и принятие норм и правил школьной жизни, в том числе организации и подготовки спортивных событий в течение года);*
- *познавательные мотивы учебной деятельности;*
- *представление о личной ответственности за свои поступки;*
- *этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь, взаимопонимание) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;*
- *потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через соблюдение правил поведения на уроке;*
- *выполнение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, в том числе в процессе освоения сезонных игр народов России, стремление прислушиваться к мнению одноклассников, в том числе при обсуждении вопросов организации и проведения календарных праздников по традициям народов своего края;*
- *установка на здоровый образ жизни через формулирование и соблюдение правил здорового образа жизни в разные времена года, в том числе с опорой на лучшие сезонные традиции здорового образа жизни народов своего края.*

3 – 4 КЛАССЫ

будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца «хорошего ученика»;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);
- интерес к новому учебному материалу;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;
- внутренняя позиция школьника на уровне осознания и принятия образца прилежного ученика;
- мотивы учебной деятельности (учебно-познавательные, социальные);
- интерес к новому учебному материалу, способам решения задач и пр.;
- личностная ответственность за свои поступки;

- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- соблюдение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников в ходе проектной и внеурочной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни через формулирование правил оказания первой помощи, соблюдение личной гигиены, в том числе использование лучших семейных традиций здорового образа жизни народов своего края.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образа «хорошего ученика»;*
- *мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;*
- *понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);*
- *интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;*
- *способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;*
- *новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;*
- *ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;*
- *представление о морально-нравственных понятиях и нормах поведения и умение оформлять их в этическое суждение о поступке;*
- *знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;*
- *развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;*
- *навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;*
- *бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;*
- *гибкость в суждениях в процессе диалогов и полилогов со сверстниками и взрослыми;*
- *понимание и сопереживание чувствам других людей;*
- *установка на здоровый образ жизни.*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения,

звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

1 – 2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные знания и умения;
- планировать своё небольшое по объёму высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что потом);
- планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению учителя);
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать свою деятельность;
- сверять выполнение работы по алгоритму.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *понимать и принимать учебную задачу, сформулированную совместно с учителем;*
- *сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её на определённом этапе урока при выполнении задания по просьбе учителя);*
- *выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;*
- *планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы);*
- *планировать последовательность операций на отдельных этапах урока;*
- *фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;*
- *оценивать правильность выполнения заданий, используя шкалы оценивания, предложенные учителем;*
- *соотносить выполнение работы с алгоритмом, составленным совместно с учителем;*
- *контролировать и корректировать своё поведение по отношению к сверстникам в ходе совместной деятельности.*

3 - 4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать учебную задачу, сформулированную самостоятельно и уточнённую учителем;
- сохранять учебную задачу урока (самостоятельно воспроизводить её в ходе выполнения работы на различных этапах урока);
- выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
- планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы, приводить примеры);
- планировать свои действия в течение урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, разработанных совместно с учителем); объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать правильность выполнения заданий, используя критерии, заданные учителем;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом и результатом; контролировать и корректировать своё поведение с учётом установленных правил;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *понимать, принимать и формулировать учебную задачу;*
- *сохранять учебную задачу в течение всего урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);*
- *ставить цели изучения темы, толковать их в соответствии с изучаемым материалом урока;*
- *выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме;*

- *планировать свои высказывания;*
- *планировать свои действия;*
- *фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, позитивно относиться к своим успехам и неудачам, стремиться к улучшению результата;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
- *уметь оценивать правильность выполнения действия по заданным критериям;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;*
- *проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве;*
- *использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности;*
- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;*
- *осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;*
- *использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *ориентироваться на разнообразие способов решения задач;*
- *основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);*
- *осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей;*
- *проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;*
- *устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;*
- *строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;*
- *обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;*
- *осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;*
- *устанавливать аналогии;*
- *владеть рядом общих приёмов решения задач.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

1-2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.);
- находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, учебных пособий и пр.;
- понимать схемы учебника, передавая их содержание в словесной форме;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать прочитанную информацию в виде элементарных таблиц или простых схем;
- анализировать объекты окружающего мира с выделением отличительных признаков;
- проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, схем, подготовке сообщений и пр.;
- располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше-теперь».

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях для передачи информации;*
- *находить и выделять при помощи взрослых информацию, необходимую для выполнения заданий, из разных источников;*
- *использовать схемы для выполнения заданий, в том числе схемы-аппликации, схемы-рисунки;*
- *понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде записей, рисунков, фотографий, таблиц;*
- *анализировать объекты схемы, рисунки с выделением отличительных признаков;*
- *классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;*
- *сравнивать объекты по заданным критериям (по эталону, на ощупь, по внешнему виду);*
- *осуществлять синтез объектов при работе со схемами-аппликациями;*
- *устанавливать причинно-следственные связи между явлениями;*
- *строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;*
- *проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, рисунков-символов, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов.*

3-4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях и других компонентах УМК для передачи информации;
- выделять существенную информацию из литературы разных типов (справочной и научно-познавательной);
- использовать знаково-символические средства, в том числе элементарные модели и схемы для решения учебных задач;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде схем, рисунков, фотографий, таблиц;
- анализировать объекты окружающего мира, таблицы, схемы, диаграммы, рисунки, пословицы и поговорки с выделением отличительных признаков;
- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по различным признакам;

- осуществлять синтез объектов при составлении цепей питания, загадок и пр.;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, объектами;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов, сочинении загадок;
- моделировать различные ситуации и явления природы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *понимать, толковать и организовывать свою деятельность в соответствии с условными знаками и символами, используемыми в учебнике для передачи информации;*
- *осуществлять поиск необходимой информации из различных источников (библиотека, Интернет и пр.) для выполнения учебных заданий;*
- *использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения учебных задач;*
- *понимать содержание параграфа, интерпретировать смысл, фиксировать прочитанную информацию в виде таблиц или схем (при сравнении текстов и пр.);*
- *выделять существенную информацию из текстов разных видов (художественных и познавательных);*
- *осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей;*
- *осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;*
- *устанавливать причинно-следственные связи;*
- *строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;*
- *строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;*
- *ориентироваться на разнообразие способов решения задач;*
- *владеть общим приёмом решения учебных задач;*
- *проявлять творческие способности при выполнении рисунков, схем, составлении рассказов, оформлении Календаря памятных дат, итогов проектных работ и пр.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

1-2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- *включаться в диалог с учителем и сверстниками;*
- *формулировать ответы на вопросы;*
- *слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;*
- *договариваться и приходить к общему решению;*
- *излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;*
- *интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;*
- *признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;*
- *употреблять в случае неправоты вежливые слова «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;*
- *понимать и принимать совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий;*
- *строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);*
- *готовить небольшие сообщения с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и др.) по теме проекта.*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *включаться в коллективное обсуждение вопросов с учителем и сверстниками;*
- *формулировать ответы на вопросы;*
- *слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;*
- *договариваться и приходить к общему решению при выполнении заданий;*
- *высказывать мотивированное суждение по теме урока (на основе своего опыта и в соответствии с возрастными нормами);*
- *поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом; признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;*
- *употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;*
- *понимать и принимать задачу совместной работы (парной, групповой), распределять роли при выполнении заданий;*
- *строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);*
- *готовить небольшие сообщения, проектные задания с помощью взрослых;*
- *составлять небольшие рассказы на заданную тему.*

3 - 4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- включаться в диалог и коллективное обсуждение с учителем и сверстниками проблем и вопросов;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- высказывать мотивированное, аргументированное суждение по теме урока;
- проявлять стремление ладить с собеседниками, ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- понимать и принимать задачу совместной работы, распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, фоторассказы, проекты с помощью взрослых; составлять рассказ на заданную тему;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- продуктивно разрешать конфликты с учётом интересов всех его участников.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- формулировать собственное мнение и позицию в устной и письменной форме;
- аргументировать свою позицию;
- понимать различные позиции других людей, отличные от собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, выполнять проекты по теме;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- составлять рассказ на заданную тему;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнёру;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
 - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
 - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематические блоки, темы	Основное содержание			Воспитательные задачи
		Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
Знания о физической культуре (1 класс -0,5 часа, 2-4 -1 час)				
Физическая культура у древних народов	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	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;	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов (resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Способы самостоятельной деятельности (1 класс -1 час, 2-4 2 часа)				
Виды физических упражнений	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Физические упражнения и нагрузка (resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Измерение пульса на уроках физической культуры		наблюдают за образом 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;;	Физические упражнения и нагрузка (resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

	зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);		
Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей	Физические упражнения и нагрузка (resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Оздоровительная физическая культура (1 класс, 0.5 часа, 2 – 4 – 1 час)

Закаливание организма	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с	Закаливание организма (resh.edu.ru)	Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
-----------------------	---	---	--	--

		помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;		
Дыхательная гимнастика	Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;	Режим дня (resh.edu.ru)	Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Зрительная гимнастика	Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Режим дня (resh.edu.ru)	Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
Модуль "Гимнастика с основами акробатики (12 часов)"				
Строевые команды и упражнения	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении..	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;	Осанка при строевых упражнениях (resh.edu.ru)	Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны

		разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;		
Лазанье. висы, упоры	Упражнения в лазании Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	<u>Что мы знаем о гимнастике? (resh.edu.ru)</u>	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов
Передвижения по гимнастической скамейке	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 гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; 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);	<u>Тренируем равновесие! (resh.edu.ru)</u>	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности

Передвижения по гимнастической стенке	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	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;; наблюдает и анализирует образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Тренируем сноровку! (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	наблюдает и обсуждает технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдает и анализирует образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой	Тренируем сноровку! (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе

		назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;		
Ритмическая гимнастика»	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики.;	Развиваем грацию! (resh.edu.ru)	Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Танцевальные упражнения		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам.;		Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Модуль "Лёгкая атлетика" (24 часа – 1-3 классы) (12 часов-4 класс)				
Прыжки	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги.;	Прыжок в длину (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов
Метания		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.;	Метание мяча (resh.edu.ru)	Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях

		разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;		Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Беговые упражнения повышенной координационной сложности Бег	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30-60 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Бег (resh.edu.ru)	Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Модуль "Лыжная подготовка" (12 часов)				
Передвижение на лыжах	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Подъем и спуск.	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; 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;	Готовимся к уроку (resh.edu.ru) Передвижения (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим
Повороты на лыжах способом переступания. Подъем и спуск.		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в	Как подняться в горку? (resh.edu.ru) Как не упасть? (resh.edu.ru)	Воспитание уважения к себе и другим ученикам

		правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;		Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
Модуль "Подвижные и спортивные игры"(48 часов- 1-3 классы) (24 часа-4 класс)				
Подвижные игры с элементами спортивных игр	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.	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Подвижные игры (resh.edu.ru) Игры моей Родины (resh.edu.ru) Национальные игры (resh.edu.ru)	Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
Спортивные игры		разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры; 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 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;;		
ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
Модуль «Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО» (1 класс – 1 час, 2-3 классы – 2 ч, 4 класс 4 часа)				

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;		Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине
--	--	--	--	---

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- ☐ старт не из требуемого положения;
- ☐ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ☐ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ☐ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

1 класс. Контрольные измерительные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+

3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

2 класс. Контрольные измерительные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8

13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

3 класс. Контрольные измерительные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10		м	25	23	21
----	--	---	----	----	----

	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

4 класс. Контрольные измерительные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12

		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://www.yaklass.ru/>

<https://mob-edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество по факту
1.	Основная литература для учителя:	
1.1.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре	Д -1
1.2.	УМК	Д-3
1.3.	Стандарт начального общего образования по физической культуре;	Ф-3
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	3
2.	Дополнительная литература для учителя:	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»:	Ф-3
3.	Учебно-практическое оборудование:	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П-2
	Стенка гимнастическая	П-6
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П-7
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П-9
	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К-4
	Палка гимнастическая	К-15
	Скакалка детская	К-50
	Мат гимнастический	П-10
	Кегли	К-10
	Обруч пластиковый детский	Д-10
	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д-18
	Лента финишная	1
	Рулетка измерительная	К-3
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П-15

	Щит баскетбольный тренировочный	Д-2
	Сетка для переноски и хранения мячей	П-2
	Сетка волейбольная	Д-1
	Аптечка	Д-1
	Снаряд для опорного прыжка	П-1