

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МАОУ СОШ № 11**

СОГЛАСОВАНО
Председатель
методического совета

Е.С.ОСТРОУХ
протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Председатель
педагогического совета

С.Г.ЭПП
протокол №1
от «29» августа 2025 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

ID 9232177

для обучающихся с задержкой психического развития

(обучение на дому)

1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной

деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и

мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 час самбо), во 2 классе – 102 часа (3 час самбо), в 3 классе – 102 часа (3 час самбо), в 4 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Повороты и ходьба на месте. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подтягивание на низкой перекладине. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью. Стойка на лопатках. Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук.

Лёгкая атлетика

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Бег с ускорением (20 м). Бег (30 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (3 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег.

Подвижные и спортивные игры

Игра «К своим флажкам». Игра «Гуси-лебеди». Игра «Посадка картошки». Игра «Попади в мяч». Игра «Веребочка под ногами». Игра «Вызов номера». Игра «Птица в клетке». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Салки на одной ноге». Игра «Прыгуны и пятнашки». Игра «Невод». Игра «Западня». Игра «Зайцы, сторож и Жучка». Игра «Бег сороконожек». Игра «Зебра». Игра «Чародеи». Игра «Рыбалка». Игра «Выбей мяч». Игра «Стрельба по мишени». Игра «Увернись от мяча».

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Самбо

Самостраховка: на спину перекатом из седа (с помощью), перекатом из упора присев (с помощью), перекатом из полуприседа (с помощью), перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа (с помощью), на бок перекатом из упора присев (с помощью), на бок перекатом из полуприседа (с помощью), вперед на руки, стоя на коленях. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших

русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Перетягивание каната», «Защита укрепления», «Каждый против каждого», «Достань камешек», «Борющаяся цепь». Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Повороты и ходьба на месте. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подвижная игра «альпинисты». Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью. Стойка на лопатках. Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук. Опорный прыжок упор присев, соскок взмахом рук. Комбинации из акробатических элементов.

Лёгкая атлетика

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Бег с ускорением (20 м). Бег (30 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (3 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.

Подвижные игры

Игра «Гуси-лебеди», Игра «Посадка картошки». Игра «Попади в мяч». Игра «Веребочка под ногами». Игра «Вызов номера». Игра «Птица в клетке». Игра «Салки на одной ноге». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Птица в клетке». Игра «Невод»

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Самбо

Самостраховка: на спину перекатом из седа (с помощью), перекатом из упора присев (с помощью), перекатом из полуприседа (с помощью), перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа (с помощью), на бок перекатом из упора присев (с помощью), на бок перекатом из полуприседа (с помощью), вперед на руки, стоя на коленях. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших

русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Каждый против каждого», Учебные схватки с колен

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.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Опорный прыжок в упор присев, соскок взмахом рук.

Лёгкая атлетика

Бег с ускорением (30м). Бег (60 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (5 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с полного разбега. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Челночный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Подвижные и спортивные игры

Игра «Гуси-лебеди». Игра «Посадка картошки». Игра «Попади в мяч». Игра «Веребочка под ногами». Игра «Вызов номера». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Самбо

Самостраховка: на спину перекатом из седа, перекатом из упора присев, перекатом из полуприсед, на бок перекатом из упора присев, вперед на руки, стоя на коленях. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием. С захватом друг друга за кисть или запястье -

попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

Основные способы тактической подготовки в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Сильная хватка», «Борьба за палку»

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. 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. .

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.2 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине с

помощью. Кувырок назад. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок с разбега способом «согнув ноги». Опорный прыжок в упор присев, соскок взмахом рук.

Лёгкая атлетика

Бег с ускорением (30м). Бег (60 м).Равномерный бег на местности. Равномерный бег (6 мин). Равномерный бег на местности до 1 км. Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с короткого разбега.. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок большого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Игра «Птица в клетке».Игра «К своим флажкам» Игра «К своим флажкам» Игра «Посадка картошки» Игра «Попади в мяч». Игра «Веревочка под ногами»Игра «Вызов номера». Баскетбол.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, ловля и передача мяча в кругу, ведение мяча в движении бегом,бросок двумя руками от груди, тактические действия в защите и нападении. Волейбол.Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача в парах. Мяч набрасывает партнер. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия при изучении спортивной борьбы самбо

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия при изучении спортивной борьбы самбо

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах),
- выполнять упражнения на развитие физических качеств
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия при изучении спортивной борьбы самбо

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги ;
- выполнять метание малого мяча (150 гр) на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия, броски с колен при изучении спортивной борьбы самбо

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	РЭШ
1.2	Осанка человека	1	0	1	РЭШ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	24	0	24	РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	0	21	РЭШ
2.4	самбо	33	0	33	
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7	РЭШ
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	3	РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	32	0	32	РЭШ
2.3	Подвижные игры	12	0	12	РЭШ
2.4	самбо	34	0	34	
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	РЭШ
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ

2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	32	0	28	РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	0	16	РЭШ
2.4	Самбо	34	0	0	
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	РЭШ
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	1	РЭШ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	РЭШ

1.2	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	32	0	28	РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	0	16	РЭШ
2.4	Самбо	34	0	0	
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	РЭШ
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
РЭШ