Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 протокол №1
Директор _____ /Н.В. Шепилова/
(подпись руководителя ОО)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
04A2FF0C1AEE95045A5ABE1F0B6D7136D96B68D9
Владелец: Шепилова Наталья Владиленовна
Действителен: с 22.09.2021 до 22.12.2022

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) (вариант 7.1)

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов: 405 часов (1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

Учитель (группа учителей): Хайхян Владимир Андроникович, Дзиццоева Юлия Евгеньевна.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) на основе основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) средней общеобразовательной школы № 2 с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования.
Учебник: Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций (В.И. Лях) – М.: Просвещение.2019г.

1. Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная программа учебного предмета «Физическая культура» (вариант 7.1) для обучающихся 1-4 классов с задержкой психического развития разработана с учетом рекомендаций ПМПК, составлена по итогам психолого-медико-педагогической диагностики обучающихся с ОВЗ (ЗПР). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1.Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017)

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (с изменениями в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69, от 23.06.2015 N 609, от 07.06.2017 N 506)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, в последней ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

6. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189 (с изм. от 24 декабря 2015 года №81)

7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями.

8.Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) МОБУ СОШ №2 г.Сочи.

10. Концепция развития образования физической культуры в Российской Федерации (от 24.12.2018г., Коллегия Министерства просвещения Российской Федерации)

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова; Москв, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения).

11. Примерная программа основного общего образования по физической культуре для 1-4 классов и авторская программа В.И.Лях, А.А. Зданевич.

целью программы по адаптивной физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- ***Укрепление*** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ***Совершенствование*** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ***формирование***общихпредставленийофизическойкультуре,еезначениивжизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности;
- ***развитие*** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга
- ***укрепление*** здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие координационных и кондиционных способностей;
- ***обучение*** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Данная адаптированная программа (вариант 7.1) адресована обучающимся с ОВЗ (ЗПР), которые характеризуются недостаточной познавательной активностью, что в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие.

Быстро наступающее утомление данной категории обучающихся приводит к потере работоспособности, вследствие чего у учеников возникают затруднения в усвоении учебного материала. Они не удерживают в памяти условия задачи, продиктованное предложение, забывают слова; допускают нелепые ошибки в письменных работах; нередко вместо решения задачи просто механически манипулируют цифрами; оказываются неспособными оценить результаты своих действий; их представления об окружающем мире недостаточно широки. Дети с ЗПР не могут сосредоточиться на задании, не умеют подчинять свои действия правилам, содержащим несколько условий. Учащиеся данной категории не умеют планировать свои действия, контролировать их; не руководствуются в своей деятельности конечной целью, часто «перескакивают» с одного на другое, не завершив начатое. У многих из них преобладают игровые мотивы. Частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, смена рабочих и нерабочих настроений тесно связана с нервнопсихическим состоянием и возникают порой без видимых причин.

Однако и внешние обстоятельства, например, такие, как сложность задания, необходимость выполнения большого объема работы, выводят ребенка из равновесия, заставляют нервничать и иногда надолго выбивают его из рабочего состояния. Рабочее состояние детей с ЗПР, во время которого они способны усвоить учебный материал и правильно решить те или иные задачи, кратковременно (15-20 минут), а затем наступает утомление и истощение, интерес к занятиям

пропадает, работа прекращается. В состоянии утомления у них резко снижается внимание, возникают импульсивные, необдуманные действия, в работах появляется множество ошибок и исправлений. У некоторых детей собственное бессилие вызывает раздражение, другие категорически отказываются работать, особенно если требуется усвоить новый учебный материал. Небольшой объем знаний, который детям удается приобрести в период нормальной работоспособности, как бы повисает в воздухе, не связывается с последующим материалом, недостаточно закрепляется. Знания во многих случаях остаются неполными, отрывистыми, не систематизируются. Вслед за этим у детей развивается крайняя неуверенность в своих силах, неудовлетворенность учебной деятельностью.

Низкий уровень учебных знаний служит доказательством малой продуктивности обучения детей данной группы в условиях общеобразовательной школы. В соответствии с выше изложенным необходим поиск эффективных средств обучения, приемов и методов работы, адекватных особенностям развития таких детей.

Данная адаптированная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ (ЗПР) в процессе ее усвоения. Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, использование знаковых символов для ориентации ребенком в выполнении заданий и планировании действий, выделение тем для ознакомительного изучения, организация практических работ в форме демонстрации и др.) с соблюдением всех требований ООП НОО школы.

Программа позволяет учащимся с ОВЗ глубже воспринять раскрываемую в курсе картину мира. Реализация программы предполагает применение на уроках коррекционно-развивающих, информационно-коммуникативных, объяснительно-иллюстративных и игровых педагогических технологий, которые способствуют развитию элементарных мыслительных операций (сравнение, обобщение, анализ), восполнению пробелов в знаниях у школьников с ОВЗ.

Основными направлениями в коррекционной работе являются:

- удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие познавательной деятельности;
- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
- формирование познавательных интересов данной группы школьников;
- обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с ОВЗ (группы ЗПР):

• переконструирование содержания учебного материала с ориентацией на зону ближайшего развития ученика;

• опора на жизненный опыт ребёнка;

• использование наглядных, дидактических материалов;

• реконструкция урока с ориентиром на включение разнообразных индивидуальных форм преподнесения заданий;

•использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, трудовой, предметно-практической, учебной, путём изменения способов подачи информации;

• использование разных форм внеклассной работы;

• использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов;

Данная программа предполагает дифференцированный подход к обучающимся с ЗПР:

- снижение и дозирование нагрузки;
- облегчение исходного положения;
- включение упражнений на коррекцию нарушенных функций;
- нестандартные и вариативные задания;
- включение здоровьесберегающих технологий;
- использование нестандартного оборудования;
- работа в паре, в группе.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

1 класс.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способа способам решения новой задачи;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

·принимать и сохранять учебную задачу;

·учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

·осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

·осуществлять синтез как составление целого из частей;

·проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

·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;

·устанавливать аналогии.

Выпускник получит возможность научиться:

·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.

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, ·строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

·задавать вопросы;

Выпускник получит возможность научиться:

·учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

·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.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2 класс

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

·широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
·учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
·ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
·основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
·развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
·эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
·установка на здоровый образ жизни;
·чувство прекрасного и эстетические чувства.
Выпускник получит возможность для формирования:
·внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
·выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
·устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
·адекватного понимания причин успешности/неуспешностиучебной деятельности;
·установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
·эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
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;
·адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
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.
Познавательные универсальные учебные действия
Выпускник научится:
·строить сообщения в устной и письменной форме;
·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;

Выпускник получит возможность научиться:

·осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
·записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
·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

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;
·формулировать собственное мнение и позицию;
·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.

Выпускник получит возможность научиться:

·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;
·задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
·осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
·адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:
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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

·внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

·широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

·учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ·ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

·способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

·основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

·ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

·знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

·развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

·эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

·установка на здоровый образ жизни;

·чувство прекрасного и эстетические чувства.

Выпускник получит возможность для формирования:

·внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

·выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

·устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

·адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

·положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

·установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

·эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

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 (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

·оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

·адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

·различать способ и результат действия.

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;

·самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

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 Интернета;

·осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

·строить сообщения в устной и письменной форме;

·ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

·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 Интернета;

·записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

·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.

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 речь для планирования и регуляции своей деятельности;

3*·адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

 организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
Учащиеся получат возможность научиться:
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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 класс

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

·внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

·широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

·учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

·ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

·способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

·основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

·ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

·знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

·развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

·эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

·установка на здоровый образ жизни;

·основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

·чувство прекрасного и эстетические чувства.

Выпускник получит возможность для формирования:

·внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

·выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

·устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

·адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

·положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

·компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

·морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

·установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

·эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

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 (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

·оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

·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 (фиксацию) 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 адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

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 Интернета;

·строить сообщения в устной и письменной форме;

·ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

·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 Интернета;

·записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

·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.

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 речь для планирования и регуляции своей деятельности;

·адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Содержание учебного предмета.

1 класс (99 ч)

Знания о физической культуре .

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Темп и ритм. Личная гигиена человека.

Физическое совершенствование .

Гимнастика с элементами акробатики .

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы не перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

Легкая атлетика .

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности. Бег в гору и с горы. Равномерный бег до 15 мин.

Подвижные и спортивные игры.

Русская народная подвижная игра «Горелки».Подвижная игра «Мышеловка».Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота».Глаза закрывай – упражненье начинай. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница».Броски и ловля мяча в парах.

Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель».Подвижные игры для зала. Командная

подвижная игра «Хвостики». Русская народная подвижная игра «Горелки».Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

2 класс (102 ч)

Знания о физической культуре .

Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Физическое совершенствование .

Гимнастика с элементами акробатики .

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост».Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Легкая атлетика .

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами – хопами. Прыжки на мячах – хопах. Броски набивного мяча от груди и способом

«снизу».Бросок набивного мяча из – за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы).Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

Бег на 1000 м.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности. Бег в гору и с горы. Равномерный бег до 15 мин.

Подвижные и спортивные игры .

Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница».Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики».Подвижная игра «Воробьи - вороны».Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

3 класс (102 ч)

Знания о физической культуре .

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

Физическое совершенствование 98 часов

Гимнастика с элементами акробатики .

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Легкая атлетика .

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10м.Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега (2ч).Прыжок в высоту с прямого разбега на результат (2ч).Прыжок в высоту спиной вперед (2ч).Прыжки на мячах – хопах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности. Бег в гору и с горы. Равномерный бег до 15 мин.

Подвижные и спортивные игры .

Спортивная игра «Футбол».Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».Подвижная игра «Перестрелка».Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом (2ч).Подвижные игры (3ч). Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол».Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра Флаг на башне». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

4 класс (102 ч)

Знания о физической культуре .

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол».Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

Физическое совершенствование .

Гимнастика с основами акробатики .

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок (2ч).Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Легкая атлетика .

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 х 10м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий (2ч).Усложненная полоса препятствий (2ч).Прыжок в высоту с прямого разбега (2ч).Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности. Бег в гору и с горы. Равномерный бег до 15 мин.

Подвижные и спортивные игры .

Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра

«Пионербол».Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол».Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

7. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 1-4 класс с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Универсальные учебные действия (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности с учётом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания.
		класс					
		1	2	3	4		
1	**Базовая часть**	**85**	**88**	**88**	**88**		
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8		
1.1.1	История развития физической культуры, первых соревнований.	1	1	1	1	Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
1.1.2	Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	1	1	1	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; рассказывать, что такое физические качества, рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

							усвоение гуманистических, и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
1.1.3	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	2	2			Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее влиянии на развитие человека.	Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Викторина «Наше тело».
1.1.4	Основные формы движения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.			1	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Викторина «Здоровый образ жизни». Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ. Включение в урок игровых процедур, которые помогают
1.1.5	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.	1	1			Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; выполнять строевые упражнения; проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.	
1.1.6	Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы	1	1	1	1	Различать упражнения по воздействию на	

	упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.					развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими учащимися. Квест-игра "Наши друзья физические качества".
1.1.7	Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.	1	1	1	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Изучение правил закаливания. Воспитание волевых качеств. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	
1.1.8	Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.			1	1		
1.1.9	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	1	1	Определять ситуаци и, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18	Осваивать универсал ьные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигатель ные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать техни ку выполнения игровых действий в	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки. Спортивный конкурс «Веселые старты». Воспитывать у
1.2.1	*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задан ия с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	4	4	4	4		
1.2.2	*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	6	6	6	6		
1.2.3	*На материале спортивных игр.* *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные	6	6	6	6		

	передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.					зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки. Эстафеты с элементами спортивных игр.
1.2.4	*Общефизическая подготовка* Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	4	2	2	2		Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Сдача норм ГТО.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18	18	18		
1.3.1	Акробатические упражнения Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	4	5	5	5	Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; Выполнять строевые упражнения; выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту, привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.
1.3.2	Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	7	8	8	8		

						гимнастической скамейке, на матах, с мячом; Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; Выполнять упражнения на внимание и равновесие; Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; проходить станции круговой тренировки; лазать по гимнастической стенке; лазать по канату в три приема.	Конкурс «Праздник гимнастики». Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Эстафеты с гимнастическими снарядами. Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту, привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических

							упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Игры-эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.
1.3.3	Лазание Лазанье по гимнастической скамейке, стенке, канату.	3	3	3	3	Соблюдать правила техники безопасности. Описывать технику лазанья. Осваивать технику лазанья. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Конкурс строевой подготовки.
1.3.4	Строевые упражнения Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	4	2	2	2		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21		
1.4.1	Бег Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие и средние дистанции.	8	9	9	9	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Соревнования по бегу на короткие дистанции.
1.4.2	Прыжки Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;	7	6	6	6	Прыгать в длину с места и с разбега; прыгать в высоту с прямого разбега; прыгать в высоту	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.

	спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.					спиной вперед; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1.4.3	Метание Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1кг)на дальность разными способами Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	6	6	6	6	Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; метать мяч на точность; проходить полосу препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании.	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Конкурс «Метание в цель».
2	**Вариативная часть**	**14**	**14**	**14**	**14**		
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	14	14	14	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам.
2.1.1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	4	5	5	4		
2.1.2	Подвижные игры с элементами волейбола.	5	5	5	5		

2.1.3	Подвижные игры с элементами футбола.	5	4	4	5	подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя. Соревнования «Веселые старты».
	ИТОГО:	**99**	**102**	**102**	**102**		
		405					

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО

_____ Дзиццоева Ю.Е.
Протокол № 1 от
30.08.2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

_____ Безносова И.А.
30.08.2021