

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1-4 КЛ.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминут, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела,

стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
1.	Знания о физической культуре.	3	Уметь ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма		https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. «Характеристика основных физических качеств: сила, координация, быстрота, выносливость и др.» Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
2.	Легкая атлетика	18	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Выполнять универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.		https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. «О технике безопасности и правилам поведения на уроках легкой атлетики». Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
					Урок-игра. «Кто дальше прыгнет, кто дальше бросит, кто быстрее пробежит».
3.	Подвижные и спортивные игры.	25	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.
4.	Гимнастика с основами акробатики	22	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.		https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. «Правила техники безопасности на уроках гимнастики». Урок – экскурсия. «Знакомство с гимнастическими снарядами».
5.	Плавание	5	Знать правила гигиены и техники безопасности поведения в бассейне. Осваивать технические действия. Соблюдают правила поведения в спортивном зале.		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Лыжная подготовка	21	Уметь передвигаться на лыжах; выполнять повороты; спуски; подъёмы; торможение.		https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практическ ие работы/ лабораторн ые работы (кол-во часов)	Инструментарий
					<p>Беседа. «Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий».</p> <p>Игра. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы.</p>
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Уметь организовывать свой режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений.		<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>Урок-зарядка. Составить и разучить комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток в классе.</p>

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
1.	Знания о физической культуре.	3	Уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Устный ответ.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Презентация. «Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека».
2.	Легкая атлетика	21	Научиться выполнению техники беговых, прыжковых . метательных упражнений. Научиться выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых . метательных упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Применять универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых . метательных упражнений.	Норматив	- Беседа « О технике безопасности и правилам поведения на уроках легкой атлетики». Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. -Урок-игра. «Кто дальше прыгнет, кто дальше бросит, кто быстрее пробежит».

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
3.	Подвижные и спортивные игры.	21	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Научатся выполнять технические действия с баскетбольным, футбольным и волейбольным мячом.	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. «Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр». - Игра. «Веселые старты». - Урок-игра. Подвижные игры.
4.	Гимнастика с основами акробатики	25	Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Применять физические качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастическим снарядам. Освоить технику упражнений в лазании по канату.	Зачет. Норматив	https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. «Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики». Игра. «Гимнастический марафон». - Учебная презентация. «Утренняя гимнастика». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-5403223.html
5.	Плавание	6	Знать правила гигиены и техники безопасности поведения в бассейне.	Устный	Презентация. «Плавание».

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
			Освоить технические действия. Знать правила поведения в спортивном зале.	ответ.	https://infourok.ru/instrukciya-dlya-uchaschihsya-po-meram-bezopasnosti-pri-poseschenii-basseyna-3995356.html
6.	Лыжная подготовка	21	Знать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Уметь применять различные способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Освоят технику спусков и подъёмов на пологом склоне	Норматив. Зачет.	https://resh.edu.ru/subject/9/ - Беседа. «Правила подбора лыжного инвентаря». - Презентация. «Лыжный спорт». infourok.ru>prezentaciya-lizhniy-sport-277386.html - Лыжные эстафеты посвященные 23 февраля.
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Научатся оценивать своё самочувствие и контролировать как организм справляется с физическими нагрузками. Знать назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности утренней зарядки.	Зачет.	Урок-зарядка. Составить и разучить комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток в классе. https://yrok.pf/library/kompleksi_fizkultminutok_001154.html

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
1.	Знания о физической культуре.	3	<p>Научатся определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	Устный ответ.	<p>Беседа «О предупреждении детского травматизма».</p> <p>https://infourok.ru/o-preduprezhdenii-detskogo-travmatizma-1883192.html</p>
2.	Легкая атлетика	21	<p>Научиться выполнению техники беговых, прыжковых . метательных упражнений. Научиться выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых . метательных упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Применять универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых . метательных упражнений.</p>	Норматив. Зачет.	<p>- Беседа « О технике безопасности и правилам поведения на уроках легкой атлетики». Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать.</p> <p>https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html</p>

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
					<p>- Урок-игра. «Кто дальше прыгнет, кто дальше бросит, кто быстрее пробежит».</p> <p>- «Осенний легкоатлетический кросс».</p> <p>Легкоатлетические эстафеты.</p>
3.	Подвижные и спортивные игры.	24	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Научатся выполнять технические действия с баскетбольным, футбольным и волейбольным мячом.	Зачет.	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>Беседа. «Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр».</p> <p>- Игра. «Веселые старты».</p> <p>- Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».</p> <p>Игры на овладение</p>

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
					элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему».
4.	Гимнастика с основами акробатики	22	Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Применять физические качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастическим снарядам. Освоят технику упражнений в лазании по канату, технику опорного прыжка.	Норматив. Зачет.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. «Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики». Игра. «Гимнастический марафон». - Учебная презентация. «Утренняя гимнастика». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-5403223.html

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
5.	Плавание	6	Знать правила гигиены и техники безопасности поведения в бассейне. Освоить технические действия. Знать правила поведения в спортивном зале.	Зачет.	Беседа. О правилах гигиены и техники безопасности поведения в бассейне.
6.	Лыжная подготовка	21	Знать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Уметь применять различные способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Освоят технику спусков и подъёмов на пологом склоне	Зачет. Норматив	https://resh.edu.ru/subject/9/ - Лыжные эстафеты посвященные 23 февраля. - Школьные соревнования по лыжным гонкам. - значение занятий лыжами для укрепления здоровья. https://infourok.ru/zachenie-i-rol-lyzhnoj-podgotovki-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-shkolnikov-4475686.html

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практические работы/ лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Измерять пальпаторно частоту сердечных сокращений до и после выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений. Освоят умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	Зачет.	Практическое занятие. «Способы измерения ЧСС». https://pptcloud.ru/f/izkultura/samokontrol-sposoby-izmereniya-chastoty-serdechnyh-sokrascheniy-192501

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/практические работы/лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
1.	Знания о физической культуре.	3	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Развитие физической культуры в России VII - XIX вв. Упражнения с элементами народных игр народов России.</p>	<p>Устный ответ.</p> <p>Тест.</p>	<p>- Оказания первой помощи.</p> <p>https://infourok.ru/ervaya_pomosch_pri_travmah_oporno-dvigatel'nogo_apparata-135108.htm</p> <p>Беседа. Развитие физической культуры в России VII - XIX вв. Упражнения с элементами народных игр народов России.</p> <p>https://infourok.ru/beseda-razvitiye-fizicheskoy-kulturi-u-narodov-drevney-rusi-1841495.html</p>
2.	Легкая атлетика	21	<p>Научиться выполнению техники беговых, прыжковых . метательных упражнений. Научиться выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых . метательных упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Применять универсальные умения по</p>	Норматив.	<p>- Беседа. « О технике безопасности и правилам поведения на уроках легкой атлетики». Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать.</p>

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/практические работы/лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
			взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых, метательных упражнений.	Норматив Норматив.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html - Урок-игра. «Кто дальше прыгнет, кто дальше бросит, кто быстрее пробежит». - «Осенний легкоатлетический кросс».
3.	Подвижные и спортивные игры.	24	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Научатся выполнять технические действия с баскетбольным, футбольным и волейбольным мячом. Уметь применять универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Устный ответ. Зачет.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Беседа. «Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр». - Эстафеты с обручами. Игры на развитие скоростных качеств, координации движений. Игра «Эстафета зверей». - Соревнования по мини –

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/практические работы/лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
					баскетболу.
4.	Гимнастика с основами акробатики	22	Применять физические качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастическим снарядам. Освоить технику упражнений в лазании по канату. Выполнять акробатические комбинации. Освоить технику опорного прыжка, танцевальных движений.	Устный ответ. Зачет. Зачет.	Беседа. «Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики». https://resh.edu.ru/subject/9/ Игра. «Гимнастический марафон». - Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации. https://infourok.ru/kompleks-ofp-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-4935959.html
5.	Плавание	6	Знать правила гигиены и техники безопасности поведения в бассейне. Освоить технические действия. Знать правила поведения в	Тест.	Презентация. «Правила гигиены и техники безопасности поведения в бассейне».

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/практические работы/лабораторные работы (кол-во часов)	Инструментарий
			спортивном зале.		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezopasnosti-na-uroke-plavaniya-1924871.html
6.	Лыжная подготовка	21	Знать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Уметь применять различные способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Освоят технику спусков и подъёмов на пологом склоне. Знать назначение лыжных мазей, и подготовку лыжного инвентаря к занятиям.	Тест. Устный ответ. Нориатив.	https://resh.edu.ru/subject/9/ - Беседа. «Правила подбора лыжного инвентаря и назначение лыжных мазей». - Презентация. «Лыжный спорт». infourok.ru/prezentaciya-lizhniy-sport-277386.html - Лыжные эстафеты посвященные 23 февраля.
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Раскрывать значение подвижных игр и анализировать их положительное влияние на здоровье человека. Организовать и провести подвижные игры с элементами	Устный ответ.	Беседа. «Означение подвижных игр и анализировать их положительное влияние на здоровье человека».

№ п/п	Название раздела / темы программы	Кол- во часов	Планируемые образовательные результаты	Формы контроля/ практиче- ские работы/ лаборатор- ные работы (кол-во часов)	Инструментарий
			соревновательной деятельности.		https://infourok.ru/eferat-vliyanie-podvizhnih-igr-na-ukreplenie-zdorovya-i-kak-sredstva-realizacii-tvorcheskoy-aktivnosti-detey-mladshego-shkolnog-535953.html

Формы, методы и приемы обучения физической культуре адаптированы в соответствии с рекомендациями ПМПК, медицинскими и методическими рекомендациями.

Для этой категории обучающихся:

- снижен объём физических нагрузок;
- допускается использование опорных схем выполнения физических упражнений;
- ограничение силовых нагрузок, бега на длительные дистанции;
- в целях предупреждения утомляемости увеличено количество пауз во время урока.

На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к обучающимся с ОВЗ, в зависимости от физического состояния ребенка, медицинских рекомендаций и изучаемой темы. Планируемые результаты обучающихся с ОВЗ по физической культуре аналогичны планируемым результатам учеников, обучающихся по общеобразовательной программе.

Требования к результатам учащихся специальной медицинской группы

К концу обучения в начальной школе учащиеся должны обладать рядом знаний и навыков:

- знать понятия «здоровье», «гигиена», ЗОЖ – здоровый образ жизни, АФК – адаптивная физическая культура, двигательный режим;
- правильно выполнять упражнения для определенной группы мышц, знать механизм их воздействия на организм;
- выполнять упражнения под счет и в такт с остальным коллективом;
- уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений на определенную группу мышц;
- иметь навык самостоятельного контроля за своим здоровьем;
- знать различные исходные положения и стойки;
- контролировать и регулировать функции организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физической культуры.

Одним из главных средств, применяемых на уроках физической культуры в специальной медицинской группе, являются ОРУ (общеразвивающие упражнения) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой,

с максимальным и умеренным мышечным напряжением. ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование опорно-двигательного аппарата.