

Министерство общего образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 25 » августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СО «ЕШИ для детей,  
нуждающихся в длительном лечении»  
В.М. Савенков  
Приказ № 97  
От « 31 » августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Количество часов 99 часов-1 класс в год; 102 часа -2-4 классы в год; 405 часов за 4 года обучения

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

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

С учетом УМК под редакцией В.И. Ляха

Разработчик программы: учитель Попова А. А.

Екатеринбург 2022

## Пояснительная записка

При составлении рабочей программы учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации обучающихся, и специфика контингента обучающихся в ГБОУ СО «ЕШИ для детей, нуждающихся в длительном лечении». Особенностью школы является то, что дети приходят к нам не только с разным уровнем готовности к обучению, социальным опытом, отличиями в психофизиологическом развитии, но по состоянию здоровья (заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиотическая болезнь, кифоз, кифосколиоз, болезнь Шойерман-Мау) они нуждаются в длительном лечении в условиях школы-интерната, для детей нуждающихся в длительном лечении

В связи с психофизическими особенностями данной нозологической группы учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из следующих разделов: знание о физической культуре, способы самостоятельной деятельности, легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, прикладно-ориентированная физическая культура.

Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, пионербол, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам. Раздел прикладно-ориентированная физическая культура отводится на проведение корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Особое внимание уделяется общеразвивающим и корригирующим упражнениям, что объясняется спецификой заболевания – наличие у детей стойких двигательных и психических расстройств. Реализация данного вида программного материала осуществляется на каждом в течение всего учебного года. Такой подход помогает непрерывно и последовательно осуществлять коррекцию имеющихся у детей дефектов, способствует формированию у них движений. Особое значение в этом разделе уделяется дыхательным упражнениям и упражнениям на развитие координационных способностей.

Предмет «Физическая культура», который представлен в объеме 3 часа в неделю в 1–4-х классах, из них 2 часа из обязательной части учебного плана и 1 час из части, формируемой участниками образовательных отношений, который отведен на корригирующую гимнастику.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### 1. Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом влияют на укрепления здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Основные виды деятельности обучающихся:*

Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры.

Рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять.

### 2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения

#### *Основные виды деятельности обучающихся:*

обсуждают предназначение режима дня,

определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;

### 3. Физическое совершенствование.

#### *Оздоровительная физическая культура:*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Основные виды деятельности обучающихся:*

знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;

знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры.

Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Основные виды деятельности обучающихся:*

знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;

знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе

**Лёгкая атлетика** Равномерная ходьба и равномерный бег.

Бег 30 метров.

челночный бег 3x10.

Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны

туловища вперед из положения стоя.

Метание на дальность малого мяча, метание на точность.

*Основные виды деятельности обучающихся*

обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);

обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;

обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);

обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);

**Гимнастика** исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте;

Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.

Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.

Общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные упражнения под музыку, упражнения на развитие гибкости, координации, танцевальные шаги, комбинации из разученных элементов, комбинации из разученных элементов под музыку.

*Основные виды деятельности обучающихся:*

знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;

наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов

**Лыжная подготовка.** Переноска лыж к месту занятия

Основная стойка лыжника

Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).

Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Подъем на склон «елочкой».

*Основные виды деятельности обучающихся*

разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;

разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках

разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;

**Подвижные и спортивные игры**

Броски и ловля мяча в парах.

Индивидуальная работа с мячами.

Ведение мяча, броски мяча, ловля и передача мяча,

Игровые задания;

Круговая тренировка;

*Подвижные игры:*

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Осада огородов».

Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Мышеловка»

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»

*Основные виды деятельности обучающихся:*

разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;

разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;

обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);

### **Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)**

Выполнение комплекса упражнений направленный на укрепление костно-мышечного корсета, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для улучшения двигательной деятельности обучающихся.

*Основные виды деятельности обучающихся:*

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

## **2КЛАСС**

### **1.Знания о физической культуре**

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований зарождение Олимпийских игр древности .

*Основные виды деятельности обучающихся:*

обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;

обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;

приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении

обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;

**2.Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение  
Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Основные виды деятельности обучающихся:*

знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);

наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;

### **3. Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура.*

Закаливание организма обтиранием.

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

*Основные виды деятельности обучающихся*

знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;

рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания

наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;

разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

**Лёгкая атлетика** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя.

Беговые сложно координационные упражнения:

Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

*Основные виды деятельности обучающихся*

разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:

1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)

**Гимнастические упражнения** Правила поведения на занятиях гимнастикой.

Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

.Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

### *Основные виды деятельности обучающихся*

обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;

обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;

обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,

«Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»

**Лыжная подготовка** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.

Спуск с небольшого склона в основной стойке;

Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

### *Основные виды деятельности обучающихся*

повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;

изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их вовремя лыжных занятий;

анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правила поведения, приводят примеры.

### **Подвижные игры/ спортивные игры**

Броски и ловля мяча в парах.

Индивидуальная работа с мячами

Ловля и передача мяча.

Игровые задания;

Круговая тренировка

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Вызов номеров».

Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Мышеловка»

Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»

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

### *Основные виды деятельности обучающихся*

наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;

разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);

разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест

их проведения;

**4. Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)**

Выполнение комплекса упражнений направленный на укрепление костно-мышечного корсета, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для улучшения двигательной деятельности обучающихся.

*Основные виды деятельности обучающихся:*

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

## **3КЛАСС**

### **1.Знания о физической культуре.**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России

История появления современного спорта .

*Основные виды деятельности обучающихся:*

обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;

знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков

### **2.Способы самостоятельной деятельности.**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)

Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры  
Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки  
Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Основные виды деятельности обучающихся*

знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;

выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;

выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;

выполняют соревновательные упражнения и объясняют

их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)

### **3.Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура.*

Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Основные виды деятельности обучающихся*



знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия;

на организм человека, укрепления его здоровья;

**Лёгкая атлетика** Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:

Челночный бег;

Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м

**Гимнастика** Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.

*Основные виды деятельности обучающихся*

разучивают правила выполнения передвижений в колонне

по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;

разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам

*Основные виды деятельности обучающихся*

наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;

**Лыжная подготовка** Передвижение одновременным двухшажным ходом

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении

Торможение плугом.

*Основные виды деятельности обучающихся*

разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:

одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;

приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;

двухшажный ход в полной координации

**Плавательная подготовка** Правила поведения в бассейне

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй.

*Основные виды деятельности обучающихся*

изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры

рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники

**Подвижные и спортивные игры** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

*Баскетбол:* Баскетбол: . Правила игры.

Стойка баскетболиста.

Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча

*Волейбол:* прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении

*Пионербол.* Тактика игры.

Подача мяча.

Прием мяча.

Действия в атаке.

*Основные виды деятельности обучающихся*

разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;

наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности

их выполнения в условиях игровой деятельности;

разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;

#### **4.Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)**

Выполнение комплекса упражнений направленный на укрепление костно-мышечного корсета, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для улучшения двигательной деятельности обучающихся.

*Основные виды деятельности обучающихся:*

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

#### **4КЛАСС**

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

*Основные виды деятельности обучающихся*

обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;

#### **2.Способы самостоятельной деятельности.**

*Физическая подготовка*

Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.

Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.

Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию

Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения

Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

*Основные виды деятельности обучающихся*

Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;

Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях

### **3. Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура.*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости)

Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп

Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Основные виды деятельности обучающихся*

Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений; Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Основные виды деятельности обучающихся*

выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;

выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;

выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.

#### **Гимнастика**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических упражнений  
Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с

поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.

#### *Основные виды деятельности обучающихся*

разучивают правила выполнения передвижений в колонне

по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;

разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:

#### **Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой;

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом;

#### *Основные виды деятельности обучающихся*

Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;

Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);

Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;

Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.

#### **Плавательная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй.

#### *Основные виды деятельности обучающихся*

Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры;

Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми;

Подвижные игры общефизической подготовки

*Волейбол:* нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

*Футбол:* остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

#### *Основные виды деятельности обучающихся*

Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;

Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой

подачи;

Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;

Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:

— стойка баскетболиста с мячом в руках;

— бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди;

разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы

после его передачи;

Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;

выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.

#### **4. Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)**

Выполнение комплекса упражнений направленный на укрепление костно-мышечного корсета, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для улучшения двигательной деятельности обучающихся.

*Основные виды деятельности обучающихся:*

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся:

руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

-становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

-формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

-проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной

деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

-уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

-проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

-устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

-сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

-выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*

-воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

-высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

-управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

-обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

-выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

-выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

-проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с

соблюдением правил и норм этического поведения;

-правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

-активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

-делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

-контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

-взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

-оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

-выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

-самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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



Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

-приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

-соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

-выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

-анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

-демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: б демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

-измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

-выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

-демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

-передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

-организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств;

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

-соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

-демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

-измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

-выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

-выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

-выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

-передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

-выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

-выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

-объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

-осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

-приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

-приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

-характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

-проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

-выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

-демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

-выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

1 КЛАСС

Класс 1						ЭОР
№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Основные направления воспитательной деятельности	
1.	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>			<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по-</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a></p>
1.1	Понятие физическая культура.		1			
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.		1			

					<p>следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><i>Экологическое воспитание:</i> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2			<b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
2.1	Режим дня и правила его составления и		1	1		

	соблюдения.			<p>общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;</p>	
--	-------------	--	--	--	--

					<p>установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>61</b>			<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	3				
3.1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур		1	1		
3.1.2	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки			1		
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная</b>	<b>58</b>				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

	<b>физическая культура</b>				учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	
3.2.1	Правила поведения на уроках физической культуры. Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.			1		
3.3	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
3.3.1	Равномерная ходьба и равномерный бег.			1		
3.3.2	Бег 30 метров.			2		
3.3.3	Челночный бег 3x10			2		
3.3.4	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2	<b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			3	<b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни	
3.4	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
3.4.1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			2		

					людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.			2		
	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью			2		
3.4.4	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом			1		
3.4.5	Общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные упражнения под музыку, упражнения на развитие гибкости, координации, танцевальные шаги, комбинации из разученных элементов, комбинации из разученных элементов под музыку.			2		
<b>3.5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>			<b>Патриотическое воспитание:</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
3.5.1	Переноска лыж к			1	ценностное отношение к отечественному	



	месту занятия.				<p>спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической</p>
3.5.2	Основная стойка лыжника			2	
3.5.3	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).			2	
3.5.4	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2	
3.5.5	Повороты переступанием на лыжах без палок			2	
3.5.6	Подъем на склон «елочкой».			1	
<b>3.6</b>	<b>Подвижные/спортивные игры</b>	<b>18</b>			
3.6.1	Броски и ловля мяча в парах.			2	
3.6.2	Индивидуальная работа с мячами			2	
	Ловля и передача мяча.			2	
3.6.3	Игровые задания;			1	
3.6.4	Круговая тренировка			1	
3.6.5	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Осада огородов».			1	
3.6.6	Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Мышеловка»			1	

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/>

3.6.7	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»			1	культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. <b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
3.6.8	Подвижные игры (подготовленные обучающимися).			1		
3.6.9	Правила игры в Пионербол. Расстановка на площадке.			1		
3.6.10	Подача мяча.			2		
3.6.11	Прием мяча.			3		
<b>3.7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			<b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. <b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
3.7.1.	Равномерная ходьба и равномерный бег.			1		
3.7.2.	Бег 30 метров.			2		
3.7.3	Челночный бег 3x10			2		
	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2		
3.7.4	Метание на			3		

	<p>дальность малого мяча, метание на точность.</p>			<p>правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и</p>	
--	--	--	--	--	--

					психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
4	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)</b>	34			<p><b><i>Патриотическое воспитание:</i></b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b><i>Гражданское воспитание:</i></b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам</p>	

				<p>при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
--	--	--	--	---	--

## 2 КЛАСС

Класс 2						
№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР

1.	<b>Знания о физической культуре.</b>	2			<b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
1.2	зарождение Олимпийских игр древности		1		<b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
					<b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя,	

					<p>общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>3</b>			<b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
2.1	Физическое развитие и его измерение		1			
2.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения			1		
2.3	Составление дневника			1		

	наблюдений по физической культуре.			<p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих</p>	
--	------------------------------------	--	--	--	--



					двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>			<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по-</p>	
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2				
3.1.1	Закаливание организма обтиранием.		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
3.1.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.			1		
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>60</b>				
3.3	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
3.3.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой			1		
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.					
3.3.2	Беговые сложно			2		

	координационные упражнения.				следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	
3.3.3	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий			2	<b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	
3.3.4	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2		
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			3	<b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
<b>3.4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>				
3.4.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой.			1		
3.4.2	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.			2		
3.4.3	Повороты направо и			2		

	налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью					
3.4.4	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.			1		
3.4.5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках.			2		
3.4.6	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			2		
<b>3.5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>				
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.			1		
3.5.2	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.			2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			1		
3.5.4	Торможение лыжными палками на учебной трассе и			1		
					<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и</p>	

	падением на бок во время спуска.				<p>правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a></p>
3.5.5	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2		
3.5.5	Повороты переступанием на лыжах без палок			2		
3.5.6	Подъем на склон «елочкой».			1		
<b>3.6</b>	<b>Подвижные/спортивные игры</b>	<b>18</b>				
3.6.1	Броски и ловля мяча в парах.			2		
3.6.2	Индивидуальная работа с мячами			2		
	Ловля и передача мяча.			2		
3.6.3	Игровые задания;			1		
3.6.4	Круговая тренировка			1		
3.6.5	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Вызов номеров».			1		
3.6.6	Развитие ловкости при помощи подвижной игры «Вышибалы»			1		
3.6.7	Развитие быстроты при помощи подвижной игры «Горелки»			1		
3.6.8	Подвижные игры (подготовленные			1		

	обучающимися).				психическому здоровью, осознание ценности	
3.6.9	Тактика игры в Пионербол.			1	соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
3.6.10	Подача мяча.			2		
3.6.11	Прием мяча.			2		
3.6.12	Действия в атаке.			1		
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			<b><i>Патриотическое воспитание:</i></b>	
4.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег 3x10			1	ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	
4.2	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.			1		
4.3	Беговые сложно координационные упражнения.			2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/leson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/leson/6131/start/190875/</a>
4.4	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий			2	<b><i>Гражданское воспитание:</i></b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам	
4.5	Эстафетный бег			2		
4.6	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2		

				<p>при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
5	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)</b>	34	34	<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях</p>	

				<p>сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b></p> <p>представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b></p> <p>осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

### 3 КЛАСС

Класс 3						
№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
1.	<b>Знания физической культуре.</b>	<b>2</b>			<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p>	
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
1.2	История появления современного спорта.		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>



				<p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное</p>	
--	--	--	--	--	--

					отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>4</b>			<b><i>Патриотическое воспитание:</i></b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение		1		<b><i>Гражданское воспитание:</i></b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)			1		
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре.			1		
2.4	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической			1		

	культуры				<p>поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>			<b>Патриотическое воспитание:</b>	
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2			ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях	
3.1.1	Закаливание организма обтиранием.		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>

3.1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки..			1	сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. <b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>60</b>				
3.3	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
3.3.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте			1		
3.3.2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.			1	<b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической	
3.3.3	Челночный бег 3x10 м.			2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
3.3.4	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м			2		

3.3.5	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2	<p>культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b>  экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2		
<b>3.4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>				
3.4.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении			1		
3.4.2	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы			2		
3.4.3	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым			2		

	бокoм по нижней жерди; лазанье разноимённым способом					
3.4.4	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.			1		
3.4.5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.			2		
3.4.6	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			2		
<b>3.5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>				
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным двухшажным ходом			1		
3.5.2	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			2		
<p><i>Патриотическое воспитание:</i> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p>						<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a></p>

3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			2	<b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
3.5.4	Торможение плугом.		2			
3.5.5	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2		
3.5.6	Подъём на склон «елочкой».			1		
<b>3.7</b>	<b>Плавательная подготовка</b>	2				<a href="http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html#tv9">http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html#tv9</a>
3.7.1	Правила поведения в бассейне		1			
3.7.2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй		1			
<b>3.8</b>	<b>Подвижные/спортивные игры</b>	<b>18</b>			<b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. <b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
3.8.1	Баскетбол.: Правила игры. Стойка баскетболиста.			2		
3.8.2	Ведение мяча.			2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
3.8.3	Ловля и передача баскетбольного мяча			2		
3.8.4	Круговая тренировка			1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
3.8.5	Волейбол: Техника прямой нижней подачи мяча.			2		
3.8.6	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте			2		
3.8.7	Приём и передача			2		

	мяча снизу двумя руками в движении.				отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
3.8.9	Пионербол. Тактика игры.			1		
3.8.10	Техника подачи мяча.			2		
3.8.11	Техника приема мяча.			2		
3.8.12	Действия в атаке.			1		
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
4.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег 3x10			1		
4.2	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.			1		
4.3	Беговые сложно координационные упражнения.			2		
4.4	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий			2		
4.5	Эстафетный бег			2		
4.6	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2		



				<p>поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
5	Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)	34	34	<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях</p>	

				<p>сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b>  экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

#### 4 КЛАСС

Класс 4						
№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
1.	<b>Знания физической культуре.</b>	<b>2</b>			<p><b>Патриотическое воспитание:</b>  ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b></p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
1.1	Из истории развития физической культуры в России		1			
1.2	Развитие национальных видов спорта в России					

				<p>представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и</p>	
--	--	--	--	--	--

					психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>4</b>			<b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.1	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.		1		сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	
2.2	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.			1	<b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении	
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре.			1		
2.4	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.			1		

				<p>учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>		<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
3.1	Оздоровительная физическая культура	2			
3.1.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на		1		

	расслабление мышц спины и профилактику сутулости).				международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	
3.1.2	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп			1	<b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>60</b>				
3.3	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>				
3.3.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте			1	<b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
3.3.2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.			1		
3.3.3	Челночный бег 3x10 м.			2		
3.3.4	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением;			2		

	максимальной скоростью на дистанции 30 м				<p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
3.3.5	Упражнения на развитие координации движений, физические качества, наклоны туловища вперед из положения стоя.			2		
3.3.6	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
<b>3.4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>			<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
3.4.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении			1		
3.4.2	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы			2		
3.4.3	Упражнения в передвижении по гимнастической			2		



	стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом				физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	
3.4.4	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.			1	<b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	
3.4.5	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках.			2	<b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной,	
3.4.6	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			2		
<b>3.5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>				
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным двухшажным ходом			1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
3.5.2	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя			2		

	на месте и в движении.				коммуникативной и социальной практике.		
3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
3.5.4	Торможение плугом.			2			
3.5.5	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			2			
3.5.6	Подъем на склон «елочкой».			1			
<b>3.7</b>	<b>Плавательная подготовка</b>	<b>2</b>				<b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.	<a href="http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html#tv9">http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html#tv9</a>
3.7.1	Правила поведения в бассейне		1				
3.7.2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй		1				
<b>3.8</b>	<b>Подвижные/спортивные игры</b>	<b>18</b>				<b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
3.8.1	<i>Баскетбол</i> .. Правила игры. Стойка баскетболиста.			2			
3.8.2	Ведение мяча.			2			
3.8.3	Ловля и передача баскетбольного мяча			2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>
3.8.4	Круговая тренировка			1			
3.8.5	<i>Волейбол</i> : Техника прямой нижней подачи мяча.			2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>
3.8.6	Приём и передача			2			

	мяча снизу двумя руками на месте				деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	
3.8.7	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.			2		
3.8.9	Пионербол. Тактика игры.			1		
3.8.10	Техника подачи мяча.			2		
3.8.11	Техника приема мяча.			2		
3.8.12	Действия в атаке.			1	<p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			<b>Патриотическое воспитание:</b>	
4.1	Правила поведения на			1	ценностное отношение к отечественному	

	занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег 3x10				<p>спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению</p>		
4.2	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.			1			
4.3	Беговые сложно координационные упражнения.					2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
4.4	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий					2	
4.5	Эстафетный бег					2	
4.6	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.					2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>

				<p>гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	
5	<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)</b></p>	34	34	<p><b>Патриотическое воспитание:</b> ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p><b>Гражданское воспитание:</b> представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,</p>	

				<p>готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><b>Формирование культуры здоровья:</b> осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Экологическое воспитание:</b> экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в</p>	
--	--	--	--	---	--

					ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.	
--	--	--	--	--	--	--

## Система оценивания

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Таким образом, необходимо указать не только количественные, но и качественные результаты освоения конкретной темы урока или раздела учебной программы с обязательным указанием ссылок на источник информации.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» учитывается полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587446

Владелец Савенков Владимир Михайлович

Действителен с 03.10.2022 по 03.10.2023