

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: 6 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						
№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
1.	Знания о физической культуре.	2			<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание: 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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</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>Формирование культуры здоровья: 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	Способы самостоятельной деятельности	2			<p>Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
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>Гражданское воспитание: 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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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	Физическое совершенствование	61			<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении</p>	https://resh.edu.ru/subject/leson/5097/start/326357/
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		https://resh.edu.ru/subject/leson/5566/start/168978/
3.2	Спортивно-оздоровительная	58				

	физическая культура				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	Легкая атлетика	10				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
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	Формирование культуры здоровья: 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	Экологическое воспитание: 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	Гимнастика	10				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
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		
3.5	Лыжная подготовка	10			<i>Патриотическое воспитание:</i>	
3.5.1	Переноска лыж к			1	ценностное отношение к отечественному	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	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>Гражданское воспитание: 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>Формирование культуры здоровья: 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	
3.6	Подвижные/спортивные игры	18			
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. Экологическое воспитание: 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		
3.7	Легкая атлетика	10			Патриотическое воспитание: 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. Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и</p>	
--	--	--	--	--	--

					<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.</p>	
4	<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)</p>	34			<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><i>Гражданское воспитание:</i> 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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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.	Знания о физической культуре.	2			Патриотическое воспитание: 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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2	зарождение Олимпийских игр древности		1		Гражданское воспитание: 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
					Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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	Способы самостоятельной деятельности	3			Патриотическое воспитание: 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
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>Гражданское воспитание: 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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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.	
3	Физическое совершенствование	64			<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание: 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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.1.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.			1		
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	60				
3.3	Легкая атлетика	10				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
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	Формирование культуры здоровья: 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	Экологическое воспитание: 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
3.4	Гимнастика	10				
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, перекаты и наклоны с мячом в руках.			2		
3.4.6	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			2		
3.5	Лыжная подготовка	10				
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.			1		
3.5.2	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.			2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			1		
3.5.4	Торможение лыжными палками на учебной трассе и			1		

Патриотическое воспитание:

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.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и

	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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</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		
3.6	Подвижные/спортивные игры	18				
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		
4	Легкая атлетика	10			<i>Патриотическое воспитание:</i>	
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		https://resh.edu.ru/subject/leson/6131/start/190875/
4.4	Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий			2	<i>Гражданское воспитание:</i> 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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание:</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>Формирование культуры здоровья:</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>Экологическое воспитание: 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.	Знания физической культуре.	2			<p>Патриотическое воспитание: 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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2	История появления современного спорта.		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

				<p>Гражданское воспитание: 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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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	Способы самостоятельной деятельности	4			<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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение		1		<i>Гражданское воспитание:</i> 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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	Физическое совершенствование	64			Патриотическое воспитание:	
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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

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. Гражданское воспитание: 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	Спортивно-оздоровительная физическая культура	60				
3.3	Легкая атлетика	10				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
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	Формирование культуры здоровья: 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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
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>Экологическое воспитание: 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>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
3.3.5	Метание на дальность малого мяча, метание на точность.			2		
3.4	Гимнастика	10				
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		

	боком 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		
3.5	Лыжная подготовка	10				
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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</p>

3.5.3	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			2	Гражданское воспитание: 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
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		
3.7	Плавательная подготовка	2				http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html#tv9
3.7.1	Правила поведения в бассейне		1			
3.7.2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй		1			
3.8	Подвижные/спортивные игры	18			Формирование культуры здоровья: 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
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		
3.8.4	Круговая тренировка			1		
3.8.5	<i>Волейбол:</i> Техника прямой нижней подачи мяча.			2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
3.8.6	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте			2		
3.8.7	Приём и передача			2		
					Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное	

	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		
4	Легкая атлетика	10			<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание: 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>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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>Патриотическое воспитание: 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><i>Гражданское воспитание:</i></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><i>Формирование культуры здоровья:</i></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 безопасности при занятиях физической</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>культурой и спортом.</p> <p>Экологическое воспитание: 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.	Знания физической культуре.	2			<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание:</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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	Способы самостоятельной деятельности	4			Патриотическое воспитание: 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
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	Гражданское воспитание: 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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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	Физическое совершенствование	64		<p>Патриотическое воспитание: 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>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
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	Гражданское воспитание: 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	Спортивно-оздоровительная физическая культура	60				
3.3	Легкая атлетика	10				
3.3.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте			1	Формирование культуры здоровья: 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
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>Экологическое воспитание: 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>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
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			
3.4	Гимнастика	10			<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
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	Формирование культуры здоровья: 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, перекаты и наклоны с мячом в руках.			2	Экологическое воспитание: 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		
3.5	Лыжная подготовка	10				
3.5.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным двухшажным ходом			1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	
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				
3.7	Плавательная подготовка	2				<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание: 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</p>	http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html#tv9	
3.7.1	Правила поведения в бассейне		1					
3.7.2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, баттерфляй		1					
3.8	Подвижные/спортивные игры	18					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	
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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/		
3.8.4	Круговая тренировка			1				
3.8.5	<i>Волейбол</i> : Техника прямой нижней подачи мяча.			2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/		
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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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	Легкая атлетика	10			Патриотическое воспитание:	
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>Гражданское воспитание: 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>Формирование культуры здоровья: 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		
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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

				<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>Экологическое воспитание: 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>Прикладно-ориентированная физическая культура (корректирующая гимнастика)</p>	34	34	<p>Патриотическое воспитание: 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>Гражданское воспитание: 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>Формирование культуры здоровья: 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>Экологическое воспитание: 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