

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»
(МАОУ СОШ № 17)

**Аннотация к адаптированной рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 2.9.5 ФГОС НОО с ОВЗ и реализуется 5 лет с 1 по 4 класс.¹

Адаптированная рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в МАОУ СОШ № 17 по учебному предмету «Физическая культура».

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2), определяющей:

- содержание с учётом рабочей программы воспитания;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Адаптированная рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей начального уровня образования и согласована заместителем директора по УР, заместителем директора по ВР МАОУ СОШ № 17.

31.08.2023

¹ Приказ Минпросвещения России от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован в Минюсте 03.02.2015 г. № 35847)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации города Березники
МАОУ СОШ № 17

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
протокол «31» 08 2023г. №1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УР *Антоф* О.Р. Аптекова

УТВЕРЖДАЮ
директор

С.Н. Буркова



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(Вариант 7.2.)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Березники 2023

г. Березники 2023

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

1 класс

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Гимнастика с основами акробатики. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Лёгкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Как зародились Олимпийские игры.

Гимнастика с основами акробатики. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития

мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

Гимнастика с основами акробатики. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной

мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений 2:м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3 класс

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств

гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал: Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с

прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

4 класс

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической

культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
 - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
 - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
 - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

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 физкультминуток 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;

- 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 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, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура» дифференцируются в зависимости от психологических особенностей обучающихся, их двигательных возможностей и особенностей сенсорной сферы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ П/ П	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.1	Правила утренней гигиены	1ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры	1ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.3	Значение физических упражнений для здоровья человека	1ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326
2	ГИМНАСТИКА	25ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.1	Построение и перестроения	5ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
2.2	Упражнения без предметов(корректирующие и общеразвивающие)	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
2.3	Упражнения с предметами	10ч	0	
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3.1	Правила поведения на уроках легкой атлетики	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
3.2	Разновидности ходьбы и прыжки	16ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

3.3	Метание	5ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.1	Элементарные понятия о передвижении	3ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
4.2	Передвижения на лыжах	18ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5	ИГРЫ	29ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5.1	Элементарные сведения овладения мячом	15ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
5.2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	14ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
	Всего	99ч		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
1.1	Правила утренней гигиены. Как зародились Олимпийские игры.	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
1.2	Физическая нагрузка и отдых	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

1.3	Осанка. Физические качества.	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
2	ГИМНАСТИКА	24ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
2.1	Сведения о гимнастических снарядах.	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.2	Построения и перестроения	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.3	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие)	8ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2.4	Упражнения с предметами	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	22 ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
3.1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы	2ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
3.2	Бег. Разновидности бега.	8ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
3.3	Прыжки. Разновидности прыжков.	6ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
3.3	Метание. Правильный захват различных предметов.	6ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/

4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
4.1	Элементарные понятия о передвижении и ходьбе на лыжах.	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
	Лыжные ходы. Разновидности	11ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.2	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	3ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
5	ИГРЫ	26ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
5.1	Элементарные сведения правилах игр и поведения во время игр.	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
5.2	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями(ловля мяча..)	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
5.3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
	Всего	102ч		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
---	------------------------------	----	---	---

1.1	Правила поведения на уроках физической культурой.	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
1.2	Физическая нагрузка и закаливание.	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.3	Предупреждение травматизма на уроках	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
2	ГИМНАСТИКА	24ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.1	Сведения о одежде и обуви для занятий гимнастикой	1ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Построения и перестроения. Понятие колонна, шеренга, круг.	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
2.3	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие)	9ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
2.4	Упражнения с предметами.	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	22 ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
3.1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
3.2	Элементарные понятия о ходьбе, беге.	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/

3.3	Бег. Медленный и быстрый с разными заданиями.	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
3.4	Прыжки. Разновидности прыжков.	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
3.3	Метание. Правильный захват различных предметов.	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.1	Элементарные понятия о передвижении и ходьбе на лыжах.	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
	Лыжные ходы. Разновидности	11ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
4.2	Правильное поведение на уроках лыжной подготовки	3ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
5	ИГРЫ	26ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
5.1	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
5.2	Элементарные технико-тактические взаимодействия.	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
5.3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/

	Всего	102ч		
--	-------	------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.1	Правила поведения на уроках физической культурой.	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
1.2	Физическое развитие. Осанка.	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
1.3	Предупреждение травматизма на уроках	2ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	ГИМНАСТИКА	24ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
2.1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе.	1ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
2.2	Построения и перестроения. Понятие колонна, шеренга, круг.	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
2.3	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие)	9ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
2.4	Упражнения с предметами. Развитие двигательных способностей.	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24 ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

				ru/subject/lesson/3617/start/224459/
3.1	Понятие о ходьбе, беге, прыжках.	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
3.2	Ознакомление обучающихся с правилами дыхания. Значение правильной осанки.	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
3.3	Бег. Медленный и быстрый с разными заданиями.	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
3.4	Прыжки. Разновидности прыжков.	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
3.3	Метание. Правильный захват различных предметов. Прием и передача мяча.	4ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	22ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
4.1	Элементарные понятия о передвижении и ходьбе на лыжах.	9ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
	Лыжные ходы. Разновидности	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
4.2	Предупреждение травм и обморожений.	3ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
5	ИГРЫ	26ч		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
5.1	Элементарные сведения о	6ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/

	правилах игр и поведения во время игр.			ru/subject/lesson/6193/start/195311/
5.2	Элементарные технико-тактические взаимодействия.	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
5.3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	10ч	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
	Всего	102ч		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128107

Владелец Буркова Светлана Николаевна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023