Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
0347ED0C00ACB40884462D030F73D439BE
Владелец: АСТРАХАНЦЕВ МАКСИМ ПАВЛОВИЧ
Действителен: с 20.08.2026 до 20.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

базовый уровень

для обучающихся 1–4 класса СМГ

Разработчик(и):
Учитель физической культуры
Тюленев Сергей Николаевич

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1–4 классов СМГ (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными решением Педагогического совета текущего учебного года.

Программа учебного предмета, «Физическая культура» разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Целью обучения по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ЧОУ «Точка будущего»

1. Период реализации рабочей программы 4 года.
2. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2023
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 2 класс : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 175, [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. И доп. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 447 с.
5. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с. – ISBN – 978-5-9746-0176-5
6. Бутин Н.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
7. Большакова Т.А., Кугно Э.Э., Большаков В.В. Организация занятий по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ Составители: Т.А. Большакова, Э.Э. Кугно, В.В. Большаков. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 118 с.
8. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 313 с.

9. https://resh.edu.ru/

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2023
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 2 класс : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 175, [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2023
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 2 класс : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 175, [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. https://resh.edu.ru/

Раздел 1. Содержание учебного предмета, с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обуч-ся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
1 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Тема	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Темы	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	
	Физическое совершенствование	
Темы	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. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	
Модуль	**Гимнастика с основами акробатики.**	
Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали. Перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратное перестроение	Групповые формы работы
Тема Акробатические упражнения:	Упоры, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элемент	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	

Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места.	
Модуль	**Лыжная подготовка**	
Тема Передвижение на лыжах	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	**Подвижные и спортивные игры**	
Тема Малоподвижные игры.	«Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».	Групповые формы работы,
Тема Игры с бегом и прыжками.	«К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».	
Тема Игры с мячом.	Броски мяча в кольцо от груди двумя руками с места «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».	
Тема Эстафеты	Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.	
Модуль	**Плавательная подготовка.**	
Тема Скольжение на груди	руки прижаты к туловищу; руки подняты вверх; одна рука прижата к туловищу, другая поднята вверх. без работы рук и ног (упражнение «Стрела»); скольжение с работой ног (упражнение «Торпеда»	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Скольжение на спине	руки прижаты к туловищу; руки подняты вверх; одна рука прижата к туловищу, другая поднята вверх без работы рук и ног (упражнение «Стрела»); скольжение с работой ног (упражнение «Торпеда.	
Тема Игры на воде	Игры и развлечения на воде	
2 класс		

Модуль	**Знания о физической культуре (в процессе занятий)**	
Темы	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	
Модуль	**Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)**	
	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	
Модуль	**Физическое совершенствование**	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	
Модуль	**Гимнастика с основами акробатики.**	
Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом» Перестроение из одной шеренги в три обратное перестроение	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку	
Тема Броски малого мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	
Модуль	**Лыжная подготовка**	
Тема	передвижение двухшажным попеременным ходом;	

Передвижение на лыжах		Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой»	
Тема Спуски с горы	Спуск основной стойке с небольшого склона, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	
Модуль	**Подвижные и спортивные игры**	
Тема Малоподвижные игры.	«Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».	Групповые формы работы
Тема Игры с бегом и прыжками.	«К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».	
Тема Игры с мячом.	Броски мяча в кольцо от груди двумя руками с места «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».	
Тема Элементы спортивных игр	Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Передача, ловля, броски, удары, ведение мяча.	
Тема Эстафеты	Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.	
Модуль	**Плавательная подготовка.**	
Тема Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	
Тема Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы
3 класс		
Модуль	**Знания о физической культуре (в процессе занятий)**	
Темы	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	
Модуль	**Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)**	
Темы	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	
Модуль	**Физическое совершенствование**	
Темы	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	
Модуль	**Гимнастика с основами акробатики.**	
Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой» Перестроение из одной шеренги в три обратное перестроение.	Групповые формы работы,
Тема Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку.	
Тема Броски	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	
Модуль	**Лыжная подготовка**	

Тема Передвижение на лыжах	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой»	
Тема Спуски с горы	Спуск основной стойке с небольшого склона, торможение плугом	
Модуль	**Подвижные и спортивные игры**	
Тема Подвижные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Баскетбол		
Тема Ловля и передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Групповые формы работы,
Тема Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	
Волейбол		
Тема Прием и передача мяча	приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Групповые формы работы
Тема Подача мяча	прямая нижняя подача	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	**Плавательная подготовка.**	
Тема Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	
Тема Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы
4 класс		
Модуль	**Знания о физической культуре (в процессе занятий)**	
Темы	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	
Модуль	**Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)**	

Темы	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.	
Модуль	**Физическое совершенствование**	
Темы	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.	
Модуль	**Гимнастика с основами акробатики.**	
Темы Строевые упражнения	Повороты на месте. Рапорт. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой» Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	**Легкая атлтика**	
Тема Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Низкий старт.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места.	

Прыжковые упражнения	Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	
Модуль	**Лыжная подготовка**	
Тема Передвижение на лыжах	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «елочкой»	
Тема Спуски с горы	Спуск основной стойке с небольшого склона, торможение плугом	
Модуль	**Спортивные игры**	
Тема Подвижные игры	Подвижные игры общефизической подготовки.	Групповые формы работы.
Баскетбол		
Тема Ловля и передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Групповые формы работы.
Тема Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Волейбол		
Тема Прием и передача мяча	приём и передача мяча сверху	Групповые формы работы.
Тема Подача мяча	нижняя боковая подача	
Модуль	**Плавательная подготовка**	
Тема Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса, учебного модуля в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Личностные образовательные результаты.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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 универсальные учебные действия

Общение:

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 обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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 универсальные учебные действия

Общение: объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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 обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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 универсальные учебные действия

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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 универсальные учебные действия

Общение: взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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:

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;

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.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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 вперёд;

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;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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).

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

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

Содержание обучения 1 класс

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. 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. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Содержание обучения 2 класс

Знания о физической культуре

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

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.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. 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. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Содержание обучения 3 класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

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.

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики. 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. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

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

Плавательная подготовка. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Содержание обучения 4 класс

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

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.

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Упражнения в танце «Летка-енка».

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.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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.

Плавательная подготовка. Овладение одним или более из спортивных стилей плавания

Прикладно-ориентированная физическая культура Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Тему исследовательской работы по физкультуре во 2, 3 или 4 классе школы следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проекторной деятельности в младшем школьном возрасте связанны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся.

Например:

Направления	Темы
Осанка	- Факторы, влияющие на осанку - Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы - Правильная осанка — это наше здоровье
Закаливание	- Влияние закаливающих процедур на организм человека - История закаливания - История закаливания
Здоровый образ жизни	- Здоровое питание в школьных столовых. - Здоровый образ жизни и окружающая среда.
Режим дня и его значение	- Режим дня ученика начальных классов и его влияние на процесс обучения - Режим дня школьника - Режим дня и его влияние на организм
Любимые виды спорта	

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

1. Тематическое планирование

1 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.			
Способы самостоятельной деятельности Режим дня и правила его составления и соблюдения.			
Модуль **Легкая атлетика**	20		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Ходьба и бег.	10		
Тема 2 Прыжковые упражнения	10		
Модуль **Гимнастика с основами акробатики.**	12		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Строевые упражнения	3		
Тема 2 Акробатические упражнения:	3		
Тема 3 Равновесие	3		

Тема 4 Лазанье и перелезание	3		
Модуль **Подвижные и спортивные игры**	**22**		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Малоподвижные игры.	6		
Тема 2 Игры с бегом и прыжками.	6		
Тема 3 Игры с мячом.	7		
Тема 4 Эстафеты	3		
Модуль **Лыжная подготовка**	**12**		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Передвижение на лыжах	12		
Модуль **Плавательная подготовка.**	**33**		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Скольжение на груди	11		
Тема 2 Скольжение на спине	11		
Тема 3 Игры на воде	10		

2 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности			
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.			
Модуль **Легкая атлетика**	11		Матвеев, А. П. Физическая культура: 2 класс : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 175, [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Ходьба и бег.	4	+	
Тема 2 Прыжковые упражнения	4		
Тема 3 Броски малого мяча	3	+	
Модуль **Гимнастика с основами акробатики.**	6		Матвеев, А. П. Физическая культура: 2 класс : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 175, [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Строевые упражнения	1	+	
Тема 2 Акробатические упражнения:	2		
Тема 3 Равновесие	2		
Тема 4 Лазанье и перелезание	1	+	
Модуль **Подвижные и спортивные игры**	11		Матвеев, А. П. Физическая культура: 2 класс : учебник / А. П.

Тема 1 Малоподвижные игры.	2		Матвеев. – 14-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 175, [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2 Игры с бегом и прыжками.	2		
Тема 3 Игры с мячом.	2		
Тема 4 Элементы спортивных игр	4	+	
Тема 5 Эстафеты	1		
Модуль **Лыжная подготовка**	**6**		Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Передвижение на лыжах	2	+	
Тема 2 Подъем на склон	2		
Тема 3 Спуски с горы	2		
Модуль **Плавательная подготовка.**	**34**		**Матвеев, А. П. Физическая** культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2 Плавание способом кроль на спине	12		
Тема 3 Игры на воде	10		

3 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.			
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.			
Модуль **Легкая атлетика**	11		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Ходьба и бег.	4	+	
Тема 2 Прыжковые упражнения	4		
Тема 3 Броски мяча	4	+	
Модуль **Гимнастика с основами акробатики.**	6		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Строевые упражнения	1	+	
Тема 2 Акробатические упражнения:	2	+	
Тема 3 Равновесие	2	+	
Тема 4 Лазанье и перелезание	1		

Модуль **Подвижные и спортивные игры**	11		
Тема 1 Подвижные игры.	2	+	
Баскетбол			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Ловля и передача мяча	3	+	
Тема 2 Ведение мяча	3		
Волейбол			
Тема 1 Прием и передача мяча	1	+	
Тема 2 Подача мяча	2		
Модуль **Лыжная подготовка**	6		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Передвижение на лыжах	2	+	
Тема 2 Подъем на склон	2		
Тема 3 Спуски с горы	2		
Модуль **Плавательная подготовка.**	34		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2 Плавание способом кроль на спине	12		
Тема 3 Игры на воде	10		

4 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.			
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.			
Модуль **Легкая атлетика**	11		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Ходьба и бег.	4	+	
Тема 2 Прыжковые упражнения	4		
Тема 3 Метание малого мяча	4	+	
Модуль **Гимнастика с основами акробатики.**	6		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2 Акробатические упражнения:	2		
Тема 3 Равновесие	2	+	

Тема 4 Лазанье и перелезание	1	+	
Модуль **Подвижные и спортивные игры**	**11**		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Подвижные игры.	2	+	
Баскетбол			
Тема 1 Ловля и передача мяча	3	+	
Тема 2 Ведение мяча	3		
Волейбол			
Тема 1 Прием и передача мяча	2	+	
Тема 2 Подача мяча	1		
Модуль **Лыжная подготовка**	**6**		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Передвижение на лыжах	2	+	
Тема 2 Подъем на склон	2		
Тема 3 Спуски с горы	2		
Модуль **Плавательная подготовка.**	**34**		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 1 Плавание способом кроль на груди	12		
Тема 2 Плавание способом кроль на спине	12		

Тема 3 Игры на воде	10		

2. Поурочное планирование

1 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Проверяемые требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и элементов содержания	Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур
Модуль Легкая атлетика	**20**		
Тема 1 Ходьба и бег.	**10**		
Тема 2 Прыжковые упражнения	**10**		
Модуль Гимнастика с основами акробатики.	**12**		
Тема 1 Строевые упражнения	3		
Тема 2 Акробатические упражнения:	3		
Тема 3 Равновесие	3		
Тема 4 Лазанье и перелезание	3		
Модуль Подвижные и спортивные игры	**22**		
Тема 1 Малоподвижные игры.	6		

Тема 2 Игры с бегом и прыжками.	6		
Тема 3 Игры с мячом.	7		
Тема 4 Эстафеты	3		
Модуль **Лыжная подготовка**	**12**		
Тема 1 Передвижение на лыжах	12		
Модуль **Плавательная подготовка.**	**33**		
Тема 1 Скольжение на груди	11		
Тема 2 Скольжение на спине	11		
Тема 3 Игры на воде	10		

2 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Проверяемые требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и элементов содержания	Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур
Модуль **Легкая атлетика**	**11**		
Тема 1 Ходьба и бег.	4	Бег на 30 м Обучающийся должен уметь выполнять бег на 30 м.	Контрольный норматив
Тема 2	4	Прыжок в длину с места	Контрольный норматив

Прыжковые упражнения		Обучающийся должен уметь выполнять прыжок в длину с места.	
Тема 3 Броски малого мяча	3	Бросок в цель Обучающийся должен уметь выполнять бросок малого мяча в неподвижную цель из положения стоя.	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика с основами акробатики.	**6**		
Тема 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2 Акробатические упражнения:	2	Перекат в группировке Обучающийся должен уметь технически правильно выполнить перекат в группировке	Контрольный норматив
Тема 3 Равновесие	2	Передвижения по скамейке. Обучающийся должен уметь выполнять различные передвижения по гимнастической скамье.	Контрольный норматив
Тема 4 Лазанье и перелезание	1	Преодоление полосы препятствий Обучающийся должен уметь преодолевать полосу препятствий Лазанье по гимнастической стенке Обучающийся должен уметь передвигаться по нижней жерди приставным шагом	Контрольный норматив Контрольный норматив
Модуль Подвижные и спортивные игры	**11**		
Тема 1 Малоподвижные игры.	2		

Тема 2 Игры с бегом и прыжками.	2	Правила игры «День и ночь» Рассказать правила изученной подвижной игры	Контрольный норматив
Тема 3 Игры с мячом.	2		
Тема 4 Элементы спортивных игр	4	Передача мяча от груди, уметь выполнить передачу мяча от груди	Контрольный норматив
Тема 5 Эстафеты	1		
Модуль Лыжная подготовка	**6**		
Тема 1 Передвижение на лыжах	2	Ходьба скользящим шагом, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом	Контрольный норматив
Тема 2 Подъем на склон	2	Подъём полуёлочкой, уметь подняться на склон	Контрольный норматив
Тема 3 Спуски с горы	2		
Модуль Плавательная подготовка.	**34**		
Тема 1 Плавание способом кроль на груди	12	Работа ног, уметь проплывать дистанцию 25 м. с досточкой, работать ногами. Старт пловца, уметь выполнить старт сидя с бортика	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2 Плавание способом кроль на спине	12	Техника работы ног при плавании кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 25 метров с нудлом	
Тема 3 Игры на воде	10		

3 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Проверяемые требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и элементов содержания	Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур
Модуль **Легкая атлетика**	11		
Тема 1 Ходьба и бег.	4	Бег на 30 м Обучающийся должен уметь выполнять бег на 30 м. Медленный бег в сочетании с ходьбой, уметь преодолевать максимальную дистанцию за 6 мин.	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2 Прыжковые упражнения	4	Прыжок в длину Обучающийся должен уметь выполнять прыжок в длину с места. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	Контрольный норматив
Тема 3 Броски мяча	4	Бросок набивного мяча из-за головы Обучающийся должен уметь выполнять бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя и стоя.	Контрольный норматив
Модуль **Гимнастика с основами акробатики.**	6		
Тема 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2 Акробатические упражнения:	2	Стойка на лопатках, уметь выполнять стойку на лопатках и уметь страховать	Контрольный норматив

Тема 3 Равновесие	2	Передвижения по наклонной скамейке. Обучающийся должен уметь выполнять передвижения по наклонной скамье.	Контрольный норматив
Тема 4 Лазанье и перелезание	1	Лазанье по гимнастической стенке Обучающийся должен уметь выполнять лазанье разноименным способом Преодоление полосы препятствий Обучающийся должен уметь преодолевать полосу препятствий	Контрольный норматив Контрольный норматив
Модуль **Подвижные и спортивные игры**	11		
Тема 1 Подвижные игры.	2		
Баскетбол			
Тема 1 Ловля и передача мяча	3	Передача мяча от груди, уметь выполнить передачу	Контрольный норматив
Тема 2 Ведение мяча	3	Ведене мяча, уметь вести мяч на месте и в движении	Контрольный норматив
Волейбол			
Тема 1 Прием и передача мяча	2	приём и передача мяча сверху, уметь правильно принять и передать мяч	Контрольный норматив
Тема 2 Подача мяча	1	нижняя прямая подача, уметь выполнить подачу	Контрольный норматив
Модуль **Лыжная подготовка**	6		
Тема 1 Передвижение на лыжах	2	Одновременно двушажный ход, уметь передвигаться на лыжах одновременно двушажным ходом до 1 км	Контрольный норматив

Тема 2 Подъем на склон	2	Подъем лесенкой, уметь подниматься на склон	Контрольный норматив
Тема 3 Спуски с горы	2	Спуск основной стойке, торможение плугом У меть спускаться с небольшой горки	Контрольный норматив
Модуль **Плавательная подготовка.**	**34**		
Тема 1 Плавание способом кроль на груди	12	Сочетание дыхания с работой рук при плавании способом кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с досточкой Старт пловца, уметь выполнить старт из приседа с бортика	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2 Плавание способом кроль на спине	12	Техника работы ног, уметь преодолевать дистанцию 25 м. на спине.	Контрольный норматив
Тема 3 Игры на воде	10		

4 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Проверяемые требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и элементов содержания	Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур
Модуль **Легкая атлетика**	**11**		
Тема 1 Ходьба и бег.	4	Бег на 30 м Обучающийся должен уметь выполнять бег на 30 м.	Контрольный норматив Контрольный норматив

		Медленный бег в сочетании с ходьбой, уметь преодолевать максимальную дистанцию за 6 мин.	
Тема 2 Прыжковые упражнения	4	Прыжок в длину Обучающийся должен уметь выполнять прыжок в длину с места. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	Контрольный норматив
Тема 3 Метание малого мяча	4	Метание малого мяча Обучающийся должен уметь выполнять метание малого мяча.	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика с основами акробатики.	**6**		
Тема 1 Строевые упражнения	1		
Тема 2 Акробатические упражнения:	2	Стойка на лопатках, уметь выполнять стойку на лопатках и рассказать технику выполнения	Контрольный норматив
Тема 3 Равновесие	2		
Тема 4 Лазанье и перелезание	1	Лазанье по гимнастической стенке Обучающийся должен уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке различными способом Преодоление полосы препятствий Обучающийся должен уметь преодолевать полосу препятствий	Контрольный норматив Контрольный норматив
Модуль Подвижные и спортивные игры	**11**		
Тема 1	2		

Подвижные игры.			
Баскетбол			
Тема 1 Ловля и передача мяча	3	Передача мяча от груди и от плеча, уметь выполнить передачу	Контрольный норматив
Тема 2 Ведение мяча	3	Ведене мяча, уметь вести мяч на месте и в движении	Контрольный норматив
Волейбол			
Тема 1 Прием и передача мяча	2	приём и передача мяча сверху, уметь правильно принять и передать мяч	Контрольный норматив
Тема 2 Подача мяча	1	нижняя боковая подача, уметь выполнить подачу	Контрольный норматив
Модуль Лыжная подготовка	**6**		
Тема 1 Передвижение на лыжах	2	Одновременно одношажный ход, уметь передвигаться на лыжах до 1 км	Контрольный норматив
Тема 2 Подъем на склон	2	Подъем по пологому склону, уметь выполнить подъем «лесенкой», «елочкой»	Контрольный норматив
Тема 3 Спуски с горы	2	Спуск с горы, уметь спускаться в основной стойке и выполнить торможение плугом	Контрольный норматив
Модуль Плавательная подготовка.	**34**		
Тема 1 Плавание способом кроль на груди	12	Сочетание дыхания с работой рук при плавании способом кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с досточкой Старт с бортика, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2 Плавание способом кроль на спине	12	Техника работы ног, уметь преодолевать дистанцию 25 м. на спине.	Контрольный норматив
Тема 3 Игры на воде	10		