

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа №75 для детей с ОВЗ»



Утверждаю»
Директор ГБОУ «НШ№75»
_____ О.В. Марданова
Приказ №203 от 01.09.2023г.
Принято на педагогическом
совете
протокол от 29.08.2023 г. № 1

**Рабочая программа
по учебному предмету**

«Физическая культура. Базовый уровень. Вариант 4.2.»

для обучающихся 1-4 классов

г. Набережные Челны
2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) физическая культура

1. Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

2. Метапредметные результаты

а) Регулятивные УУД:

1. умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

б) Познавательные УУД:

1. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
2. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
3. смысловое чтение;
4. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
5. развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

в) Коммуникативные УУД:

1. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

2. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

3. Предметные результаты

Предметные результаты освоения учебного предмета (курса) физическая культура

1 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания о физической	- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, - раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья
Способы физкультурной деятельности	- соблюдать правила взаимодействия с игроками	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток
Физическое совершенствование	- выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения стойки, перекаты) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса) - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение

2 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания о физической	- ориентироваться в понятиях «режим дня»;	- характеризовать роль и значение режима дня в

	<p>характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе,</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	сохранение и укреплении здоровья
Способы физкультурной деятельности	- соблюдать правила взаимодействия с игроками	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения стойки, перекаты) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса) - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности 	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение

3 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры , занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятии «физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью
Способы физкультурной	- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие	- вести тетрадь по физической культуре с

деятельности	соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать	записями, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
Физическое совершенствование	- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)-выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

4 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания о физической	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие; - ориентироваться в понятии « физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении ,так и на от-крытом воздухе), соблюдать правила	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

	поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, бревно); 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам; - плавать, в том числе спортивными способами; - выполнять передвижения на лыжах.

	гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	
--	---	--

Содержание учебного предмета (курса) физическая культура

класс 1-4

уровень – базовый

1 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика с основами акробатики:Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. Прикладная гимнастика: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.ОРУ (развитие гибкости):« выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.ОРУ (развитие координации):по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа, сидя; жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп.Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

	<p>ОРУ (развитие силовых способностей): на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность.</p> <p>Подвижные игры: На материале легкой атлетики: прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. ОРУ (развитие координации):бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. ОРУ (развитие быстроты):бег с горки в максимальном темпе; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. ОРУ (развитие выносливости):равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ускорениями; на дистанцию 400м. ОРУ(развитие силовых способностей):прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из разных и.п. и различными способами(сверху, снизу, сбоку, от груди);запрыгивание с последующим спрыгивание</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения</p> <p>Подвижные игры: На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. ОРУ (развитие координации):перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. ОРУ (развитие выносливости): передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Плавание. Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций. ОРУ (развитие выносливости):повторное проплавание отрезков одним из способов плавания</p> <p>Подвижные и спортивные игры.На материале спортивных игр :Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола</p>
--	--

2 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Способы физкультурной деятельности	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
Физическое совершенствование	<p>Комплексы физических упражнений для физкультминуток. <u>Гимнастика с основами акробатики</u>: <i>Организирующие команды и приемы</i>: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения</i>: упоры, седы. <i>Прикладная гимнастика</i>: передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики</i>: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию. <i>ОРУ (развитие гибкости)</i>: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя; преодоление полосы препятствий, включающих простые прыжки; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия. <i>Формирование осанки</i>: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений булавы; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; перелезание через препятствие с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх.</p> <p><u>Легкая атлетика</u>. <i>Беговые упражнения</i>: с изменяющимся направлением движения, челночный бег. <i>Прыжковые упражнения</i>: в длину. <i>Броски</i>: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетике</i>: прыжки, бег, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: прыжки через скакалку на месте <i>ОРУ (развитие быстроты)</i>: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стену теннисного мяча в максимальном темпе <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. с сохраняющимся интервалом отдыха; равномерный 6-минутный бег <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: повторенное преодоление препятствий</p>

	<p>высотой (15-20 см.) ; передача набивного мяча(1 кг) из разных и.п.; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)</p> <p><u>Лыжные гонки</u> Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. <u>Подвижные игры</u><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <i>ОРУ (развитие координации):</i>перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении; комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах <i>ОРУ (развитие выносливости):</i>передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций</p> <p><u>Плавание.</u> Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна , упражнение на всплытие, на лежание ,скольжение. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i>повторное проплывание отрезков на ногах</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча. подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p>
--	--

3 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Измерение чсс во время выполнения физических упражнений.</p>
Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Гимнастика для глаз. Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.Акробатические упражнения: Стойка на лопатках, гимнастический мост. Акробатические комбинации.Снарядная гимнастика: гимнастическая комбинация. Подвижные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>

ОРУ (развитие гибкости):« выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.. ОРУ (развитие координации):ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа; преодоление полосы препятствий, включающих висы и упоры; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений(в постановке головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.ОРУ(развитие силовых способностей): на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополни-тельных отягощений (гантели до 100грамм); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке; перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх с поворотами вправо и влево. Легкая атлетика.Беговые упражнения: из разных ип. Прыжковые упражнения: в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бегметание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту.ОРУ (развитие координации):Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. ОРУ (развитие быстроты):повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с из разных и.п.; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. ОРУ (развитие выносливости):равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. с изменяющимся интервалом отдыха.ОРУ(развитие силовых способностей):повторное выполнение беговых нагрузок в горку; передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Лыжные гонки.Передвижение на лыжах разными способами.Спуски, подъемы, торможения. Подвижные игрыНа материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию.ОРУ (развитие координации):скольжение на правой(левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. ОРУ (развитие выносливости):передвижение на лыжах в чередовании с

	<p>прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций Плавание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнение на всплывание, на лежание, скольжение. ОРУ (развитие выносливости): повторное проплывание отрезков на ногах. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p>
--	---

4 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование	<p>Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. Прикладная гимнастика: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. ОРУ (развитие гибкости): «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. ОРУ (развитие координации): по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа, сидя; жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. ОРУ (развитие силовых способностей): на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг);</p>

лазание с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность.

Подвижные игры: На материале легкой атлетики: прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. ОРУ (развитие координации): бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. ОРУ (развитие быстроты): бег с горки в максимальном темпе; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. ОРУ (развитие выносливости): равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ускорениями; на дистанцию 400м. ОРУ(развитие силовых способностей): прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из разных и.п. и различными способами(сверху, снизу, сбоку, от груди);запрыгивание с последующим спрыгивание

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения

Подвижные игры: На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. ОРУ (развитие координации): перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. ОРУ (развитие выносливости): передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Плавание. Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций. ОРУ (развитие выносливости): повторное проплавание отрезков одним из способов плавания

Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр :Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола

4. Тематическое планирование по физической культуре для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой);
- уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе, подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

1 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Знания о физической культуре	4	
2. Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
3. Физическое совершенствование	95	
3.1 Гимнастика с основами акробатики	19	
3.2 Легкая атлетика	24	
3.3. Лыжные гонки	21	
3.4. Плавание	6	
3.5. Подвижные и спортивные игры	25	

2 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
4. Знания о физической культуре	4	2

5. Способы физической деятельности	В процессе урока	
6. Физическое совершенствование	98	22
3.1 Гимнастика с основами акробатики	16	4
3.2 Легкая атлетика	26	7
3.3. Лыжные гонки	23	6
3.4. Плавание	8	1
3.5. Подвижные и спортивные игры	25	4

3 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
7. Знания о физической культуре	5	3
8. Способы физической деятельности	В процессе урока	
9. Физическое совершенствование	97	26
3.1 Гимнастика с основами акробатики	15	4
3.2 Легкая атлетика	26	8
3.3. Лыжные гонки	23	5
3.4. Плавание	8	1
3.5. Подвижные и спортивные игры	25	8

4 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
10. Знания о физической культуре	5	4
11. Способы физической деятельности	В процессе урока	
12. Физическое совершенствование	97	33
3.1 Гимнастика с основами акробатики	15	6
3.2 Легкая атлетика	26	10
3.3. Лыжные гонки	23	6
3.4. Плавание	8	1
3.5. Подвижные и спортивные игры	25	10

4 класс (2 часа в неделю)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
13. Знания о физической культуре	4	4
14. Способы физической деятельности	В процессе урока	
15. Физическое совершенствование	64	16
3.1 Гимнастика с основами акробатики	11	3
3.2 Легкая атлетика	18	6
3.3. Лыжные гонки	16	2
3.4. Плавание	6	1
3.5. Подвижные и спортивные игры	13	4