

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ТНР АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.

ЛИЧНОСТНЫЕ 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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.Содержание учебного предмета, курса

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	17	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	2	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	2	16	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	1	18	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	3	23	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Современные физические упражнения	1	0	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	0	29.09.2023	https://resh.edu.ru/

14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	23.10.2023	https://resh.edu.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	30.10.2023	https://resh.edu.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	01.11.2023	https://resh.edu.ru/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	03.11.2023	https://resh.edu.ru/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	06.11.2023	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	0	27.11.2023	https://resh.edu.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/

34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	0	29.12.2023	https://resh.edu.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	08.01.2024	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/

49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	0	24.01.2024	https://resh.edu.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	0	07.02.2024	https://resh.edu.ru/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	12.02.2024	https://resh.edu.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/

66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	25.03.2024	https://resh.edu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	27.03.2024	https://resh.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	29.03.2024	https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2024	https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	03.05.2024	https://resh.edu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/

	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	10.05.2024	https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2024	https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0	22.05.2024	https://resh.edu.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/
99	Резерв	1	0			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90		

