

Автономная некоммерческая организация частная общеобразовательная школа
«Новое Поколение»
(АНО ЧОШ «Новое Поколение»)

143005, Московская обл., г.Одинцово, б-р Маршала Крылова, д.5А
ОГРН 1225000030243, ИНН 5032339370

Принято
на заседании
педагогического
совета
Протокол №
15 мая 2023 г.

Утверждено
Директор
АНО ЧОШ
«Новое Поколение»
16 мая 2023 г.
В.Крамаренко



**ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ НОО
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Срок реализации – 4 года

Аннотация к рабочей программе по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного начального общего образования,
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Программа рассчитана на 99 часов (33 учебные недели, 3 ч в неделю) в 1 классе и по 68 часов (34 учебные недели, 2 ч в неделю) во 2 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий

физической культурой, духовно – нравственное воспитание.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- формирование УУД - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения групповым подвижным играм, разнообразным физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии, физической подготовленности, воспитании нравственности;

- социализация, развитие интереса к самостоятельным и совместным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- освоение простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Для реализации программы используются учебники:

В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Издательство «Просвещение».

Основные образовательные технологии. В процессе изучения дисциплины используется как традиционные, так и инновационные технологии проектного, игрового, дифференцированного физкультурного образования, используются средства ЦОР.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовый уровень

Начальное общее образование

Содержание учебного предмета		
Гимнастика		
Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика с основами танцевальных упражнений. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Прикладные гимнастические упражнения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения художественной и ритмической гимнастики		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Выполнять строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Выполнять строевые упражнения на занятиях любым видом спорта	Сравнить упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии.	Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.
Демонстрировать технику простых акробатических упражнения. Применять акробатические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Объединять упражнения по определенному признаку. Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения.	Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания.
Демонстрировать технику простых прикладных гимнастических упражнения. Применять прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе	Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.

<p>Выполнять простые общеразвивающие гимнастические упражнения.</p> <p>Применять общеразвивающие гимнастические упражнения для выполнения упражнений с различными предметами</p>	<p>предложенного педагогическим работником алгоритма</p>	
--	--	--

<p>Демонстрировать технику простых упражнений художественной и ритмической гимнастики. Выбирать упражнения художественной и ритмической гимнастики для развития физических качеств</p>		
<p>Демонстрировать технику простых танцевальных упражнения. Выбирать танцевальные упражнения для развития физических качеств</p>		
<p>Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях гимнастикой</p>		
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Гимнастический центр «Олимпионик», Автозаводская ул., 23, к. 12 http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai Европейский Гимнастический Центр, Россошанский проезд 3 https://www.europegym.ru Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха им. Ларисы Лазутиной https://park-1.ru/parks/?id=3018</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ ID 2147338: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue ID 983507: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue</p>		
<p>Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация техники гимнастических упражнений; – опрос по разделам «Основные виды гимнастики»; – устный ответ по разделу «Строевые упражнения и команды»; – выполнение учебных заданий по гимнастике; – проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; – тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию). <p>Контрольных работ по данной и следующим темам не предусмотрено</p>		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>		
<p>Правила рационального питания. Физическая нагрузка и её влияние на организм. Планирование режима дня. Правила закаливания. Правила личной гигиены. Двигательная активность в режиме дня</p>		
<p>Планируемые результаты</p>		
<p>Предметные</p>	<p>Метапредметные</p>	<p>Личностные</p>

Применять правила рационального питания по инструкции	С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата.	Осознание занятий физической культурой в связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.
Объяснять влияние физических нагрузок на организм человека		
Соблюдать правила режима дня по установленному образцу	Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования).	Стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни
Применять закаливающие процедуры по заданному алгоритму		
Соблюдать правила личной гигиены по установленному образцу	Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.	
Выполнять по установленным правилам физические упражнения и применять подвижные игры в режиме дня для повышения двигательной активности		
	Корректно и аргументированно высказывать свое мнение и делать выводы	
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны		
Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html		
Лига «Здоровье нации» https://ligazn.ru/		
Школа здорового питания https://xn--80atd12c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/		
Цифровые ресурсы МЭШ		
ID 1611264: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue		
ID 2254795: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue		
Возможные формы оценки деятельности учащихся		
Рекомендуемые формы контроля:		
<ul style="list-style-type: none"> – опрос по разделам: «Основные принципы организации рационального режима», «Классификация физических упражнений», «Основные принципы организации рационального режима дня»; – устный ответ; – терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы); – тесты: «Влияние здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека», «Здоровый образ жизни» 		
История физической культуры и спорта		
Всеобщая история физической культуры.		
История физической культуры и спорта России (СССР).		
Зарождение и развитие Олимпийских игр.		
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
Планируемые результаты		

Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Характеризовать физические упражнения у древних народов мира, возникшие из ритуальных танцев и обрядов.</p> <p>Объяснять причины возникновения физических упражнений у древних народов мира</p>	<p>Корректно и аргументированно высказывать свое мнение и делать выводы.</p> <p>Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.</p>	<p>Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России</p>
<p>Характеризовать историю возникновения физической культуры и спорта в России</p>	<p>Распознавать достоверную и недостоверную</p>	
<p>Описывать древние Олимпийские игры.</p> <p>Характеризовать роль древних Олимпийских игр</p>	<p>информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки</p>	
<p>Характеризовать всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Объяснять причины возникновения всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»</p>		
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Государственный музей спорта, г. Москва, ул. Казакова, д.18 http://museumsport.ru/ Мещерский парк https://park-meshersky.ru/#o_parke Историко-спортивный музей РГУФК, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4 http://www.museum.ru/M1741</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ ID 1199452: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue ID 2001241: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue ID 1868900: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1868900?menuReferrer=catalogue</p>		
<p>Возможные формы оценки деятельности учащихся Рекомендуемые формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> – опрос по теме «Олимпийские игры древности»; – устный ответ; – терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы); – тесты: «Олимпийские игры древности», «Современные Олимпийские игры» 		
<p>Лёгкая атлетика</p>		
<p>Бег и беговые упражнения. Метания. Прыжковые упражнения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой</p>		
<p>Планируемые результаты</p>		
<p>Предметные</p>	<p>Метапредметные</p>	<p>Личностные</p>

Демонстрировать технику бега и беговых упражнений. Применять технику бега и беговых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет	Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии. Объединять упражнения по определённому признаку.	Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания.
Демонстрировать технику метания. Применять технику метания мяча в процессе подвижных игр	Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения.	Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.
Демонстрировать технику прыжков и прыжковых упражнений. Применять технику прыжков и прыжковых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет	Находить закономерности и противоречия в технике легкоатлетических упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях лёгкой атлетикой	Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике легкоатлетических упражнений	

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

СШОР «Юность Москвы» по лёгкой атлетике имени братьев Знаменских. ул. Стромынка, д. 4 <http://atletznam.ru>

ОК «Лужники», Южное спортивное ядро. Лужнецкая набережная, 24 <http://www.luzhniki.ru>

Легкоатлетический манеж ЦСКА. Ленинградский проспект, д. 39 <http://cska.ru/>

Цифровые ресурсы МЭШ

ID 1127962: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue

ID 2112141: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2112141?menuReferrer=catalogue

Возможные формы оценки деятельности учащихся

Рекомендуемые формы контроля:

- демонстрация техники упражнений легкоатлетических упражнений;
- опрос по разделам: «Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование для занятий лёгкой атлетикой», «Правила техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике»;
- устный ответ по разделу «Правила соревнований по легкой атлетике»;
- выполнение учебных заданий по легкой атлетике

Лыжный спорт

Техника передвижения на лыжах.

Прохождение учебной дистанции.

Спортивный инвентарь лыжника

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать технику способов передвижения на лыжах	Находить закономерности и противоречия в технике упражнений лыжного спорта на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.
Соблюдать правила применения спортивного инвентаря лыжника	Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике упражнений лыжного спорта.	Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного прохождения учебной дистанции.
Характеризовать и применять правила техники безопасности, предупреждения травматизма на занятиях лыжной подготовкой.	Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата.	Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.
Выявлять ошибки во время демонстрации техники передвижения на лыжах различными способами.	Выстраивать последовательность выбранных действий.	Стремление соблюдать требования техники безопасности.
Применять упражнения для устранения причин появления ошибок во время выполнения техники способов передвижения на лыжах	Устанавливать причины успеха/неудач выполнения двигательного действия	Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны		
Трасса лыжного клуба «Измайлово» (любая лесопарковая зона, пригодная для бега на лыжах) Измайловский, пр-т, д. 77, корп. 2		
https://lk-izmajlovo.ru/		
Интерактивная карта лыжных трасс России https://www.skisport.ru/ski-trail-map/		
Цифровые ресурсы МЭШ		
ID 146509: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/146509?menuReferrer=catalogue		
ID 478264: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/478264?menuReferrer=catalogue		
Возможные формы оценки деятельности учащихся		
Рекомендуемые формы контроля:		
– демонстрация техники упражнений лыжных способов передвижения;		
– опрос по разделу «Основные виды лыжного спорта»;		
– устный ответ по разделу «Правила соревнований по лыжному спорту»;		
– выполнение учебных заданий по лыжной подготовке		
Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО		

Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Характеризовать правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>Применять способы устранения ошибок при выполнении тестов (испытаний) физкультурно-спортивного комплекса ГТО</p>	<p>Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.</p> <p>Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки.</p> <p>Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок</p>	<p>Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований.</p> <p>Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений</p>
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны</p> <p>Центры тестирования по административным округам г. Москвы (в зависимости от адреса нахождения школы): ГБПОУ г. Москвы «Воробьевы горы», улица Косыгина, 17 к. 1 (ЮЗАО) http://vg.mskobr.ru/</p> <p>Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха им. Ларисы Лазутиной https://park-1.ru/parks/?id=3018</p> <p>ГБУ «Дворец детского спорта», г. Москва, ул. Рабочая, д. 53 (ЦАО) https://mgfso.mosport.ru/</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ</p> <p>ID 2176809: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue</p> <p>ID 1667775: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue</p>		
<p>Возможные формы оценки деятельности учащихся</p> <p>Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений входящих в комплекс ВФСК ГТО (согласно возрасту), опрос по теме «ВФСК ГТО», устный ответ, учебное задание по теме</p>		
<p>Организация, проведение и судейство подвижных игр</p>		
<p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные

<p>Объяснять смысл сюжетно-ролевой игры. Корректировать правила сюжетно-ролевой игры с учётом меняющихся обстоятельств</p>	<p>Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований</p>
<p>Играть в подвижные игры по установленным правилам. Отбирать подвижные игры для освоения двигательных действий и развития физических качеств.</p>	<p>Устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.</p>	
<p>Создавать новую сюжетно-ролевую игру. Находить альтернативные правила подвижной игры с учётом меняющихся обстоятельств</p>	<p>Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы</p>	

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны
 Проект «Живу спортом» <https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove>

Цифровые ресурсы МЭШ
 ID 2176809: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue

Возможные формы оценки деятельности учащихся
 Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Организация, проведение и судейство подвижных игр», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
 Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств.
 Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.
 Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
 Спортивный инвентарь для подвижных игр

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные

<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики</p>	<p>Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр.</p>
<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры на лыжах. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта</p>	<p>Выстраивать последовательность выбранных действий.</p>	<p>Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.</p>
<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры на воде. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов плавания</p>	<p>С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата</p>	<p>Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр и этнокультурным формам</p>
<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами спортивных игр. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов спортивных игр. Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики. Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта</p>		
<p>Использовать спортивный инвентарь в подвижных играх. Выбирать подходящий спортивный инвентарь в соответствии с правилами подвижных игр</p>		

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны
 ГАУК г. Москвы ПКиО "Таганский" (детский парк), ул. Таганская, вл. 40–42 <https://www.parktaganskiy.ru/>

Цифровые ресурсы МЭШ
 ID 2287016: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue
 ID 1726619: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue

Возможные формы оценки деятельности учащихся
 Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Подвижные и спортивные игры», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр

Самостоятельные занятия физической культурой

Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Физкультминутки и физкультпаузы		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать комплексы утренней гигиенической гимнастики	Сравнить упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии. Объединять упражнения по определённому признаку. Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания
Демонстрировать комплексы физических упражнений на развитие физических качеств. Объединять физические упражнения в комплексы на развитие физических качеств		
Демонстрировать физические упражнения физкультминутки и физкультпаузы. Выявлять ошибки при выполнении комплексов утренней гигиенической гимнастики. Применять способы устранения ошибок при выполнении комплексов утренней гигиенической гимнастики		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Управление спортивными объектами города Департамента спорта города Москвы http://mos.sport/event/ Мещерский парк https://park-meshersky.ru/#o_parke		
Цифровые ресурсы МЭШ ID 1947480: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1947480?menuReferrer=catalogue		
Возможные формы оценки деятельности учащихся Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений, входящих в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, опрос по теме «Самостоятельные занятия физической культурой», устный ответ по теме, учебное задание по теме		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Самоконтроль на занятиях. Тесты для оценки физической подготовленности. Тесты для оценки физического развития. Ведение дневника самоконтроля. Измерение ЧСС		

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Характеризовать способы самоконтроля на занятиях.</p> <p>Применять способы регулирования физической нагрузки на занятиях</p>	<p>Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата.</p> <p>Выстраивать последовательность выбранных действий.</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий.</p>
<p>Описывать процедуру измерения показателей физического развития.</p> <p>Проводить процедуру измерения показателей физического развития</p>	<p>С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата.</p>	<p>Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания.</p>
<p>Проводить процедуру измерения показателей физической подготовленности.</p> <p>Сравнивать показатели физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности</p>	<p>Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования)</p>	<p>Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p>
<p>Заполнять дневник самоконтроля по показателям, предложенным в форме.</p> <p>Вести наблюдение за динамикой показателей в дневнике самоконтроля</p>		<p>Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений</p>
<p>Описывать способы измерения ЧСС. Проводить процедуру измерения ЧСС.</p> <p>Оценивать показатели ЧСС в зависимости от выполняемого физического упражнения</p>		
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны</p> <p>«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы, г. Москва, ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mossport.ru/parent/</p> <p>Официальный портал Мэра и Правительства Москвы https://www.mos.ru/sportsovetnik/Test/Login</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ</p> <p>ID 1402612: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue</p>		
<p>Возможные формы оценки деятельности учащихся</p> <p>Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники измерения физического развития и физической подготовленности, опрос по теме «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью», устный ответ по теме, учебное задание по теме, тестирование знаний по теме</p>		

Техника безопасности на занятиях		
Первая помощь при травмах. Требования безопасности на занятиях физической культурой		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Оказывать первую помощь при травмах согласно инструкции. Оказывать первую помощь пострадавшим в различных ситуациях.	Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.	Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.
Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой согласно инструкции. Выбирать наиболее безопасный вид деятельности на занятиях физической культурой	Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике упражнений. Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки	Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mossport.ru/parent/		
Цифровые ресурсы МЭШ ID 1834071: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue		
Возможные формы оценки деятельности учащихся Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Техника безопасности на занятиях», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил поведения на занятиях		
Физические упражнения		
Классификация физических упражнений		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Классифицировать физические упражнения. Объяснять особенности применения физических упражнений, относящихся к разной классификации.	Сравнивать упражнения, устанавливая основания для сравнения, устанавливать аналогии. Объединять упражнения по определённому признаку. Определять существенный признак для	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Систематизировать физические упражнения в зависимости от их направленности	классификации, классифицировать предложенные упражнения. Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритм	Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания
--	--	--

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны
«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6
<https://cst.mosport.ru/parent/>

Цифровые ресурсы МЭШ
ID 1996824: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue

Возможные формы оценки деятельности учащихся
Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические упражнения», устный ответ, учебное задание по теме, тест на классификацию физических упражнений

Физические качества человека

Классификация физических качеств

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать физические качества. Объяснять правила развития физических качеств. Приводить примеры взаимосвязи физических упражнений и физических качеств	Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования). Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны
«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6
<https://cst.mosport.ru/parent/>

Цифровые ресурсы МЭШ
ID 22836494: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2283649?menuReferrer=catalogue
ID 1655790: https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1655790?menuReferrer=catalogue

Возможные формы оценки деятельности учащихся

Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические качества человека», устный ответ, учебное задание по теме, тест на определение физических качеств человека

Тематическое планирование (примерное распределение часов)

2 часа в неделю (68 часов в год), в 1 класс дополнительный третий час в неделю – Оздоровительная физкультура

Тема	Примерное количество часов по годам обучения			
	1	2	3	4
Гимнастика	12	12	12	12
Оздоровительная физическая культура	32	2	2	2
История физической культуры и спорта	2	1	1	1
Лёгкая атлетика	16	16	16	16
Подвижные и спортивные игры	30	30	30	30
Физические упражнения	7	7	7	7