Орловская область Ливенский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Покровская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано: УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Л. С.Лебедева Н. А. Катешкина

Приказ № от 31.08.2023.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 КЛАСС

Базовый уровень

Программа составлена на основе

ФГОС НОО и ФОП НОО

(УМК: А.П.Матвеев «Физическая культура 1-4 классы»)

287 часа

Составител:

учителей физической культуры

Волынкин С.И.

# 2023-2024 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1-4 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **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 физкультурной 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.

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.

### **класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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.*

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 Прыжок в высоту с прямого разбега 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

### **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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.*

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; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30м. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.

### **4 класс**

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

***Способы физкультурной 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.*

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, 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**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. .Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при- знаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, 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.

*коммуникативные УУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

1. **класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* 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;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

* 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;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

## 3класс

* соблюдать правила во время выполнения легкоатлетической, игровой 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 бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; метать в вертикальную и горизонтальную цель;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

## 4 класс

* 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 лёгкой атлетикой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МОДУЛЮ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

### **класс (33 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,2 |  |
| 3.2. | Осанка человека | 0,3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0,5 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 10 | <https://урок.рф/> |
| 4.2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в длину с места | 4 | <https://урок.рф/> |
| 4.3. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Подвижные игры на р*азвитие скоростных –силовых качеств | 7 | <https://урок.рф/> <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 4.5 | *Подвижные игры на* развитие координационных качеств | 4 |  |
| 4.6 | *Подвижные игры на* развитие выносливости | 2 |  |
| Итого по разделу | | **29** |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 2 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **33** |  |

### **класс (26 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 11 | <https://www.fizkult-ura.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Физические качества | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.3 | Сила как физическое качество | 11 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.4 | Быстрота как физическое качество | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.5 | Выносливость как физическое качество | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.6 | Дневник наблюдений по физической культуре | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0,3 |  |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0,2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,5 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://урок.рф/> |
| 4.2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Броски мяча в неподвижную мишень | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.3. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Сложно координированные прыжковые упражнения | 4 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в высоту с прямого разбега | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Сложно координированные беговые упражнения | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.7. | *Модуль "Подвижные игры".*Подвижные игры | 6 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **20** |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **26** |  |

### **3 класс (20 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 0,51 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900706 |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,51 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0,5 | <https://www.youtube.com/watch?v=zihFP3_um8A&t=22s>[https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Зрительная гимнастика |  |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега. | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.2 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | 4 | <https://www.uchportal.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 4 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701402> |
| 4.4. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* На развитие физических качеств: быстроты и ловкости | 4 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | 14 |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 20 |  |

### **4 класс (20 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 0,21 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 0,51 | <https://урок.рф/> |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,3 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Закаливание организма | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701602 |
| 4.2 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 4 | <https://урок.рф/> <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.3 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Беговые упражнения | 2 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701602>[https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Метание малого мяча на дальность | 6 | <https://урок.рф/> [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Подвижные игры общефизической подготовки | 2 | https://www.fizkult-ura.ru/basketball |
| Итого по разделу | | **15** |  |
| **Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»** | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 2 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 20 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ГИМНАСТИКА»

1-4 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА»**

### **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 физкультурной 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.*

*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.

### **класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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

### **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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 в лазании по канату в три приёма. 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.

Опорный прыжок на стопу матов.

### **4 класс**

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

***Способы физкультурной 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.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Упражнения на бревне. Ходьба, Махи. Выпады. Равновесие

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА»**

**Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, 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**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. .Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при- знаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, 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.

*коммуникативные УУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

1. **класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* 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;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
* демонстрировать 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.

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* 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 упражнения на развитие физических качеств.
* выполнять технику поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), технику выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально, технику выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны., технику танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.
* Владеть навыками выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

## 3класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических; упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой 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;
* демонстрировать ходьбу по бревну;
* выполнять висы на перекладине;
* выполнять опорный прыжок на стопу матов;
* 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; метать в вертикальную и горизонтальную цель;
* 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); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* 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 подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МОДУЛЮ «ГИМНАСТИКА»

### **класс (16 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,5 |  |
| 3.2. | Осанка человека | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Исходные положения в физических упражнениях | 1 | <https://урок.рф/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Гимнастические упражнения | 3 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатические упражнения | 6 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **13** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **16** |  |

### **2класс (16 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0,5 | <https://www.fizkult-ura.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Физические качества | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.3 | Сила как физическое качество | 0,5 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.4 | Быстрота как физическое качество | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.5 | Выносливость как физическое качество | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.6 | Гибкость как физическое качество | 0,51 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.7 | Развитие координации движений | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.8 | Дневник наблюдений по физической культуре | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **1,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0,5 |  |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,5 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | **1,5** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Строевые упражнения и команды | 1,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Гимнастическая разминка | 1,5 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Упражнения с гимнастической скакалкой | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатические упражнения, простые комбинации. | 5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Танцевальные движения | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **12** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ МОДУЛЮ | | **16** |  |

### **3 класс (16 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 0,51 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900706 |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,51 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0,5 | <https://www.youtube.com/watch?v=zihFP3_um8A&t=22s>[https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 0,51 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Зрительная гимнастика |  |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Лазанье по канату | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Передвижения по гимнастической скамейке и по гимнастической стенке | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Акробатические комбинации из 3-4 упражнений. | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Прыжки через скакалку | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Ритмическая гимнастика» Танцевальные упражнения | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на бревне. Висы на перекладине. | 2 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Опорный прыжок на стопу матов. | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | **13** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **16** |  |

### **4 класс (16 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 0,31 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 0,21 | <https://урок.рф/> |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,3 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **2** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | <https://урок.рф/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатическая комбинация | 4 | <https://урок.рф/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Опорный прыжок | 4 | <https://урок.рф/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Упражнения на гимнастической перекладине | 2 | <https://урок.рф/> <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Танцевальные упражнения | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | **12** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **16** |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

1-4 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

### **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 физкультурной 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.*

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

### **класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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.*

*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.

### **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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.*

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

### **4 класс**

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

***Способы физкультурной 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.*

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

**Личностные результаты**.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, 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**

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при- знаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, 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.

*коммуникативные УУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1. **класс**

* 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;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

**2 класс**

* 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;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением\*;
* организовывать и играть в подвижные игры
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3класс

* соблюдать правила во время выполнения катания на коньках
* 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;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

## 4 класс

* 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 подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
* демонстрировать навыки передвижения на лыжах классическими ходами, спуски и торможения на небольших склонах*\**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

### **класс (10 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Зимние виды спорта | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Лыжная подготовка"\*.*Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |
| 4.2. | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом | 5 |  |
| 4.3. | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Спуски и подъёмы на лыжах\* | 1 |  |
| 4.4. | *Модуль "Лыжная подготовка"\*.*Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 |  |
| Итого по разделу | | **8** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **10** |  |

### **класс (10 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | История зимних видов спорта | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 1.2 | Зимние Олимпийские игры | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0,51 | <https://www.fizkult-ura.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Физические качества | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Модуль "Лыжная подготовка"\*.*Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2. | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3. | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Спуски и подъёмы на лыжах\* | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | *Модуль "Лыжная подготовка"\*.*Торможение лыжными палками и падением на бок | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **8** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **10** |  |

### **3 класс (10 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Зимние виды спорта у древних народов | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=zihFP3_um8A&t=22s>[https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1 | *Модуль "Лыжная подготовка".\**Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.2. | *Модуль "Лыжная подготовка".\** Повороты на лыжах способом переступания | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.3. | *Модуль "Лыжная подготовка".*\*  Торможение плугом. | 2 | <https://урок.рф/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4. | *Подвижные игры* | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | **8** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **10** |  |

### **4 класс (10ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Из истории развития фигурного катания (лыжного спорта) в России | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2. | Из истории развития хоккея | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,51 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Закаливание организма | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная подготовка".*Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 2 | <https://урок.рф/> |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".*Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 5 | <https://www.fizkult-ura.ru/><https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | **7** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **10** |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

1-4 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

### **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 физкультурной 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*

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

*Подвижные игры*. Подвижные игры, различной двигательной активности, направленные на развитие физических качеств. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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.*

*Подвижные игры*. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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.*

*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

Футбол ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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.*

*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.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Личностные результаты**.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, 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**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. .Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при- знаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, 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.

*коммуникативные УУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

1. **класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* 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;

**2 класс**

* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 класс

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических; упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой 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 технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

## 4 класс

* 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;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

### **класс (24 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | История возникновения подвижных игр. Спортивные игры | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Игры в режиме дня школьника | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1. | *Спортивные игры.* Подвижные игры с техническими приемами игры в волейбол. | 9 | <https://урок.рф/> <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 4.2 | *Спортивные игры.* Подвижные игры с техническими приемами игры в баскетбол | 5 |  |
| 4.3 | *Спортивные игры.* Подвижные игры с техническими приемами игры в футбол | 8 |  |
| Итого по разделу | | 22 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **24** |  |

### **класс (16 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 1.2 | Спортивные игры –Олимпийские виды | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0,5 | <https://www.fizkult-ura.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Физические качества | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,5 | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1 | *Спортивные игры.* Подвижные игры с техническими приемами игры в волейбол. | 5 | <https://урок.рф/> |
| 4.2 | *Спортивные игры.* Подвижные игры с техническими приемами игры в баскетбол | 6 |  |
| 4.3 | *Спортивные игры.* Подвижные игры с техническими приемами игры в футбол | 3 |  |
| Итого по разделу | | 14 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 16 |  |

### **3 класс (22ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Подвижные игры у древних народов | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0,5 | https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900706 |
| 2.2 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,51 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=zihFP3_um8A&t=22s>[https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры с элементами спортивных игр | 4 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Спортивные игры | 15 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200700804> |
| Итого по разделу | | 19 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **22** |  |

### **4 класс (22ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронный образовательный ресурс** |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | |
| 1.1. | Из истории развития спортивных игр | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | **1** |  |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*»** | | | |
| 2.1. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики травматизма | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | **0,5** |  |
| **Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»** | | | |
| 4.1 | *Модуль "Волейбол ".*Технические действия игры волейбол | 8 | <https://www.youtube.com/watch?v=oIvH-p4-w4U> |
| 4.2 | *Модуль "Баскетбол".*Технические действия игры баскетбол | 6 | <https://www.fizkult-ura.ru/basketball> |
| 4.5 | *Модуль "Футбол»* Технические действия игры футбол | 4 |  |
| Итого по разделу | | 20 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | **22** |  |

**Поурочное планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема урока.** | **Кол-во часов** | **Планируемая**  **дата** | **Фактическая**  **дата** | **Электроннаые**  **Образовательные**  **ресурсы** |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **4** |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Кроссовый бег. | 1 |  |  |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. Игра «Метко в цель». | 1 |  |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка. Игра «Точный расчет». | 1 |  |  |  |
| 4 | Кроссовая подготовка. Игра «Метко в цель». | 1 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | **7** |  |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 6 | Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег 30м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 8 | Бег 30м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Квадрат». | 1 |  |  |  |
| 11 | Броски набивного мяча. Эстафеты с метанием. | 1 |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **7** |  |  |  |
| 12 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега. | 1 |  |  |  |
| 13 | Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |  |
| 16 | Ловля, передача и ведение мяча. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 17 | Броски мяча в цель и в кольцо. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 18 | Урок-соревнование. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика** | **14** |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Лазанья и перелезания. | 1 |  |  |  |
| 21 | Висы и упоры. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 22 | Висы и упоры. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |  |
| 23 | Висы и упоры. Игра «Пустое место». | 1 |  |  |  |
| 24 | Лазанье по канату. Подвижные игры со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 25 | Лазанье по канату. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 27 | Акробатические упражнения. Эстафеты с акробатическими элементами. | 1 |  |  |  |
| 28 | Акробатические упражнения. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 29 | Опорный прыжок. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 30 | Опорный прыжок. Эстафеты со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 31 | Упражнения в равновесии. Игра «Космонавты». | 1 |  |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **11** |  |  |  |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 35 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Лыжные ходы. | 1 |  |  |  |
| 36 | Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 37 | Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 38 | Торможение «плугом» и упором. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 39 | Лыжные ходы. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 40 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |
| 41 | Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. без учёта времени. | 1 |  |  |  |
|  | **Подвижные игры.** | **13** |  |  |  |
| 44 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега. | 1 |  |  |  |
| 45 | Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |  |
| 47 | Броски мяча в цель и по кольцу. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 48 | Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 49 | Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 50 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 51 | Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие координации. | 1 |  |  |  |
| 52 | Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 53 | Удары по воротам. Игра мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 54 | Удары по воротам. Игра мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 55 | Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |
| 56 | Игры на закрепление прыжков. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | **8** |  |  |  |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |
| 58 | Прыжки в высоту. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 59 | Метание малого мяча 150г на дальность. Игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 60 | Метание малого мяча 150г на дальность. Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |
| 61 | Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 62 | Равномерный бег 3 мин. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 63 | Равномерный бег 4 мин. Тестирование на уровень физподготовленности. | 1 |  |  |  |
| 64 | Равномерный бег 4 мин. Тестирование на уровень физподготовленности. | 1 |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **4** |  |  |  |
| 65 | Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 66 | Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 67 | Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 68 | Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
|  | **Всего 68 часа** |  |  |  |  |

**Поурочное планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **.**  **Тема урока.** | **Кол-во часов** | **Планируемая**  **дата** | **Фактическая**  **дата** | **Электроннаые**  **Образовательные**  **ресурсы** |
|  | **Кроссовая подготовка** | **6** |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Кроссовый бег. | 1 |  |  |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 4 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **7** |  |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 6 | Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег 60м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Квадрат». | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. «Встречная эстафета». | 1 |  |  |  |
| 11 | Броски набивного мяча. Эстафеты с метанием. | 1 |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **7** |  |  |  |
| 12 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега. | 1 |  |  |  |
| 13 | Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |  |
| 16 | Ловля, передача и ведение мяча. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 17 | Броски мяча в цель и в кольцо. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 18 | Урок-соревнование. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика** | **14** |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Лазанья и перелезания. | 1 |  |  |  |
| 21 | Висы и упоры. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 22 | Висы и упоры. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |  |
| 23 | Висы и упоры. Игра «Пустое место». | 1 |  |  |  |
| 24 | Лазанье по канату. Подвижные игры со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 25 | Лазанье по канату. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 27 | Акробатические упражнения. Эстафеты с акробатическими элементами. | 1 |  |  |  |
| 28 | Акробатические упражнения. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 29 | Опорный прыжок. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 30 | Опорный прыжок. Эстафеты со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 31 | Упражнения в равновесии. Игра «Космонавты». | 1 |  |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **11** |  |  |  |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 35 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Лыжные ходы. | 1 |  |  |  |
| 36 | Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 37 | Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 38 | Торможение «плугом» и упором. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 39 | Лыжные ходы. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 40 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 |  |  |  |
| 41 | Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 |  |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 2,5 км. без учёта времени. | 1 |  |  |  |
|  | **Подвижные игры.** | **13** |  |  |  |
| 44 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега. | 1 |  |  |  |
| 45 | Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |  |
| 47 | Броски мяча в цель и по кольцу. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 48 | Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 49 | Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 50 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 51 | Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие координации. | 1 |  |  |  |
| 52 | Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 53 | Удары по воротам. Игра мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 54 | Удары по воротам. Игра мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 55 | Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |
| 56 | Игры на закрепление прыжков. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | **8** |  |  |  |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |
| 58 | Прыжки в высоту. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 59 | Метание малого мяча 150г на дальность. Игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 60 | Метание малого мяча 150г на дальность. Круговая эстафета. | 1 |  |  |  |
| 61 | Равномерный бег 3 мин. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 62 | Равномерный бег 4 мин. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 63 | Равномерный бег 6 мин. Тестирование на уровень физподготовленности. | 1 |  |  |  |
| 64 | Равномерный бег 6 мин. Тестирование на уровень физподготовленности. | 1 |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **4** |  |  |  |
| 65 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 66 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 67 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
| 68 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |  |
|  | **Всего 68 часа** |  |  |  |  |