

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Введенская средняя общеобразовательная школа»
Ливенского района Орловской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
Физическая культура
(базовый уровень)
1-4 класс

287 часа

Составитель:
учитель Иванюлов Олег Сергеевич

Принята
решением педсовета
Протокол от 30.08.24
№ 1

2024-2025 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.

2 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 признаки;
- ✓ понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- ✓ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- ✓ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- ✓ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные 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 окончании **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, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

3 класс

- 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»

1 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/
Итого по разделу		0,5	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Режим дня школьника	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
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://ypok.pф/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	https://ypok.pф/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	https://ypok.pф/
4.4.	Подвижные игры на развитие скоростных – силовых качеств	7	https://ypok.pф/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.5	Подвижные игры на развитие координационных	4	

	качеств		
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://ypok.pf/
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		33	

2 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://ypok.pf/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,5	https://ypok.pf/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Физическое развитие	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Физические качества	1	https://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Сила как физическое качество		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/
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://ypok.pf/
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://ypok.pf/
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://ypok.pф/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	https://www.uchportal.ru/
4.7.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6	https://ypok.pф/
Итого по разделу		20	
Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»			
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://resh.edu.ru/
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/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Виды физических упражнений	0,5 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	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
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/
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/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,2	https://resh.edu.ru/
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	0,5	https://ypok.pф/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,3	https://ypok.pф/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»			
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	https://ypok.pф/
3.2.	Закаливание организма	0,5	https://ypok.pф/
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://ypok.pф/ https://www.uchportal.ru/
4.3	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701602 https://resh.edu.ru/
4.4	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	6	https://ypok.pф/ https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	https://www.fizkultura.ru/basketball
Итого по разделу		15	
Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура»			
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	https://ypok.pф/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		20	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА» 1-4 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА»

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.

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.

2 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 физкультурминутки 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.

Упражнения на бревне. Ходьба, Махи. Выпады.

Висы на перекладине.

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 в танце «Летка-енка».

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

коммуникативные 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 окончании **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

2 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 передвижение на коньках в прямом направлении, с изменением скорости, выполнять торможение и остановку**;
 - 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 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»

1 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/
Итого по разделу		0,5	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Режим дня школьника	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
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://ypok.pf/ https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических	1	https://ypok.pf/

	упражнениях		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	https://ypok.pф/
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://ypok.pф/ https://resh.edu.ru/
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://ypok.pф/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Физическое развитие	0,5	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
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	0,5	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/
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://ypok.pф/

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://ypok.pф/
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/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
Итого по разделу		0,5	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Виды физических упражнений	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	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,3	https://resh.edu.ru/
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	0,2	https://ypok.pф/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,3	https://ypok.pф/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»			
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://упок.пф/
3.2.	Закаливание организма	1	https://упок.пф/
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://упок.пф/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	https://упок.пф/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	https://упок.пф/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	https://упок.пф/ 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»

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.

Катание на коньках. ** Экипировка, шнуровка ботинок. Удерживание равновесия. Передвижение на коньках в прямом направлении.

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

2 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.

*Катание на коньках.*** Экипировка, шнуровка ботинок. Удерживание равновесия. Передвижение на коньках в прямом направлении с изменением скорости. Торможение. Остановка.

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.

*Катание на коньках.*** Передвижение на коньках. Упражнения на равновесие. Техника скоростного катания. Техника торможения и поворотов. Катание спиной вперед и в прямом направлении.

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.

*Катание на коньках.*** Передвижение на коньках. Упражнения на равновесие. Техника скоростного катания. Техника торможения и поворотов. Катание спиной вперед и в прямом направлении. Подвижные игры и эстафеты.

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 признаки;

✓ понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

✓ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

✓ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

✓ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные 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 окончании **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; выполнять скольжение на коньках и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать навыки самостоятельной экипировки; передвижения на коньках, торможения и остановок;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

на коньках.

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*;
- самостоятельно экипироваться для катания на коньках, выполнять передвижение в прямом направлении, удерживая равновесие**;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств на коньках;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

- 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 передвижение на коньках в прямом направлении, с изменением скорости, выполнять торможение и остановку**;
- 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*

- демонстрировать навыки передвижение на коньках, скоростного катания, торможения и поворотов, катания спиной вперед **

*Разделы под * и ** взаимозаменяемы в зависимости от условий проведения уроков (материальная база, наполняемость класса, погодные условия)*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

1 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/
Итого по разделу		0,5	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Режим дня школьника	0,5	https://resh.edu.ru/
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.	Правила безопасного поведения на коньках. Экипировка. Шнуровка.	1	
4.2.	Удерживание равновесия на коньках. Передвижение в прямом направлении.	5	
4.3.	Правила падения на льду	1	
4.4.	Подвижные игры	1	
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		10	

2 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://уроки.рф/
1.2	Зимние Олимпийские игры	0,5	https://уроки.рф/

Итого по разделу			1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»				
2.1.	Физическое развитие		0,5	https://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Физические качества			https://resh.edu.ru/ 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	Модуль "Катание на коньках"**. Правила поведения на занятиях Экипировка, шнуровка ботинок.	1	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	Модуль "Катание на коньках"**. Экипировка, шнуровка ботинок. Удерживание равновесия	2	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Лыжная подготовка".* Спуски и подъёмы на лыжах*	Модуль "Катание на коньках"**. Удерживание равновесия. Передвижение на коньках в прямом направлении.	3	https://resh.edu.ru/
4.4	Модуль "Лыжная подготовка"*. Торможение лыжными палками и падением на бок	Модуль "Катание на коньках". ** Передвижение на коньках в прямом направлении.	2	https://resh.edu.ru/
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/
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/
Итого по разделу		1	
Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»			
4.1	Модуль "Лыжная подготовка". *Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2	https://ypok.pф/
4.2.	Модуль "Лыжная подготовка". * Повороты на лыжах способом переступания	2	https://ypok.pф/
4.3.	Модуль "Лыжная подготовка". * Торможение плугом.	2	https://ypok.pф/ https://resh.edu.ru/
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/
1.2.	Из истории развития хоккея	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		0,5	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»				
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки		0,5	https://ypok.pf/
3.2.	Закаливание организма			https://ypok.pf/
Итого по разделу			0,5	
Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»				
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Модуль "Катание на коньках". ** Упражнения на равновесие. Техника скоростного катания. Техника торможения и поворотов.	2	https://ypok.pf/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Модуль "Катание на коньках". ** Катание спиной вперед и в прямом направлении. Подвижные игры и эстафеты.	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»

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

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)

Бадминтон: Технические действия с воланом и ракеткой. Жонглирование воланом. Набивание волана открытой стороной ракетки. Поддача открытой стороной ракетки. Удерживание волана в воздухе в парах высоко-далекими ударами.

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

2 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)

Бадминтон: Жонглирование воланом. Основные хваты ракетки. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Бадминтонные технические упражнения. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры.

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

Бадминтон** (во втором классе этот раздел вариативный, включается при замене зимних видов спорта): подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана», «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».

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.

Бадминтон: выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнения для освоения техники бадминтона. подача и обмен ударами. Отброс слева и справа. Плоские удары в центре корта.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

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

коммуникативные 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 окончании **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»

1 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/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Игры в режиме дня школьника	0,5	https://resh.edu.ru/
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.	<i>Спортивные игры.</i> Подвижные игры с техническими приемами игры в волейбол.	6	https://ypok.pф/ https://www.fizkult-ura.ru/
4.2	<i>Спортивные игры.</i> Подвижные игры с техническими приемами игры в баскетбол	5	
4.3	<i>Спортивные игры.</i> Подвижные игры с техническими приемами игры в футбол	4	
4.4	<i>Спортивные игры.</i> Технические приемы игры в бадминтон.	7	
Итого по разделу		22	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		24	

2 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://ypok.pф/
1.2	Спортивные игры –Олимпийские виды	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Физическое развитие	0,5	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
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	<i>Спортивные игры.</i> Подвижные игры с техническими приемами игры в волейбол.	5	https://ypok.pf/
4.2	<i>Спортивные игры.</i> Подвижные игры с техническими приемами игры в баскетбол	6	
4.3	<i>Спортивные игры.</i> Подвижные игры с техническими приемами игры в футбол	3	
4.4	<i>Спортивные игры.</i> Технические приемы игры в бадминтон.*	*	
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/
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	0,5	https://resh.edu.ru/
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/
Итого по разделу		1	
Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»			
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	https://www.uchportal.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> 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/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности.»			
2.1.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		0,5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3 «Оздоровительная физическая культура»			
3.1.	Упражнения для профилактики травматизма	0,5	https://ypok.pф/
Итого по разделу		0,5	
Раздел 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»			
4.1	Модуль "Волейбол ". Технические действия игры волейбол	6	https://www.youtube.com/watch?v=oIvH-p4-w4U
4.2	Модуль "Баскетбол". Технические действия игры баскетбол	6	https://www.fizkultura.ru/basketball
4.3	Модуль "Бадминтон". Технические действия игры бадминтон	4	
4.5	Модуль "Футбол» Технические действия игры футбол	4	
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		22	