**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**

**Управление образования Артёмовского муниципального округа**

**МБОУ "СОШ № 3"**

Приложение к ООП НОО

Приказ № 125-О от 28.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ИД 6642537)

**учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)**

для учащихся 1 – 4 классов

**Артемовский**,**2025**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная образ культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогических работников воспитательных способностей уроков «физической **культуры»** включает следующее:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; Выбор правильного содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в соответствующих воспитательных задачах уроков, занятий;

- выбор методов, приемов, технологий, оказывающих вредное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целями и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; осуществление приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициированию обсуждений, высказываний своих мнений, выработке своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, людям;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, методику игровых автоматов, дискуссий, дающих возможность получить опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в армии, содействуя развитию критического мышления;

- поощрение обучающихся к соблюдению норм поведения, правил общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующего укладу школы, установлению и поддержанию благоприятной атмосферы;

- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с такими потребностями в образовании, дающими обучающимся обществу значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и проведение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения предмета «**Физическая культура**» на уровне начального образования».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной 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.

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.

Лёгкая атлетика

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.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной 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».

Лёгкая атлетика

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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия**:

* 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 обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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 **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* 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**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной 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;
* 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;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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 и плавательной 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;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* 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**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/> |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Режим дня школьника |  1  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Гигиена человека |  1  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 1.2 | Осанка человека |  1  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  1  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  16  |  16  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  12  |  12  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  12  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  16  |  16  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/> |
| Итого по разделу |  56  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований |  4  |  4  | <https://www.gto.ru/> |
| комплекса ГТО |  4  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  66  |  60  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение |  4  |  0  | <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/2-klass/materialy-dlia-provedeniia-zadanii-7583737/fizicheskoe-razvitie-i-ego-izmerenie-7581717/re-1d8b0ff9-67ee-4070-b50d-1445bd0cfffe> |
| Итого по разделу |  4  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья |  1  |  0  | <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/2-klass/materialy-dlia-provedeniia-zadanii-7583737/rezhim-dnia-7581716> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  1  |  0  | <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/2-klass/materialy-dlia-provedeniia-zadanii-7583737/rezhim-dnia-7581716> |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  15  |  15  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  12  |  12  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  12  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/> |
| 2.4 | Подвижные игры |  16  |  16  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/> |
| Итого по разделу |  55  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  4  |  4  | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  4  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  59  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  0  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках |  1  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры |  1  |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка |  2  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/> |
| Итого по разделу |  4  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Закаливание организма |  1  |  0  | <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/3-klass/materialy-dlia-provedeniia-zadanii-7583738/zakalivanie-7581778> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  1  |  1  | <https://lasik.ru/articles/drugie-stati/zritelnaya-gimnastika-dlya-shkolnikov/> |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  16  |  16  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  12  |  12  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  12  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  15  |  15  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/> |
| 2.5 | Плавательная подготовка |  3  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/> |
| Итого по разделу |  58  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  2  |  2  | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  2  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  59  |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка |  2  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении |  2  |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/> |
| Итого по разделу |  4  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  1  | <https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/4-klass/materialy-dlia-provedeniia-zadanii-7583739/pravilnoe-pitanie-7581780> |
| 1.2 | Закаливание организма |  1  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/> |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  15  |  15  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  10  |  10  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  12  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  14  |  14  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/> |
| 2.5 | Плавательная подготовка |  7  |  4  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/> |
| Итого по разделу |  58  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  2  |  2  | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  2  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  59  |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Домашнее задание**  |
| **Всего**  | **Практические работы**  |
| 1 | Что такое физическая культура |  1  |  0  |  |
| 2 | Современные физические упражнения |  1  |  0  |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения |  1  |  0  |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры |  1  |  0  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки |  1  |  1  |  |
| 6 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики |  1  |  1  |  |
| 7 | Учимся гимнастическим упражнениям |  1  |  1  |  |
| 8 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом |  1  |  1  |  |
| 9 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника |  1  |  1  |  |
| 10 | Акробатические упражнения, основные техники |  1  |  1  |  |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры |  1  |  1  |  |
| 12 | Гимнастические упражнения с мячом |  1  |  1  |  |
| 13 | Гимнастические упражнения со скакалкой |  1  |  1  |  |
| 14 | Гимнастические упражнения в прыжках |  1  |  1  |  |
| 15 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами |  1  |  1  |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине |  1  |  1  |  |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  1  |  1  |  |
| 18 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами |  1  |  1  |  |
| 19 | Переноска лыж к месту занятия |  1  |  1  |  |
| 20 | Строевые упражнения с лыжами в руках |  1  |  1  |  |
| 21 | Упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  1  |  |
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  1  |  |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах |  1  |  1  |  |
| 24 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах |  1  |  1  |  |
| 25 | Техника ступающего шага во время передвижения |  1  |  1  |  |
| 26 | Техника ступающего шага во время передвижения |  1  |  1  |  |
| 27 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом |  1  |  1  |  |
| 28 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом |  1  |  1  |  |
| 29 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации |  1  |  1  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах |  1  |  1  |  |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега |  1  |  1  |  |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью |  1  |  1  |  |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью |  1  |  1  |  |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение |  1  |  1  |  |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью |  1  |  1  |  |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег |  1  |  1  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м |  1  |  1  |  |
| 38 | Упражнения в передвижении с изменением скорости |  1  |  1  |  |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м |  1  |  1  |  |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча |  1  |  1  |  |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель |  1  |  1  |  |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места |  1  |  1  |  |
| 43 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления |  1  |  1  |  |
| 44 | Приземление после спрыгивания с горки матов |  1  |  1  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  1  |  1  |  |
| 46 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега |  1  |  1  |  |
| 47 | Считалки для подвижных игр |  1  |  1  |  |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр |  1  |  1  |  |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок |  1  |  1  |  |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр |  1  |  1  |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  1  |  1  |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  1  |  1  |  |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  1  |  1  |  |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  1  |  1  |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» |  1  |  1  |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» |  1  |  1  |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» |  1  |  1  |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» |  1  |  1  |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» |  1  |  1  |  |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» |  1  |  1  |  |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» |  1  |  1  |  |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» |  1  |  1  |  |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы |  1  |  0  |  |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО |  1  |  1  |  |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО |  1  |  0  |  |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО |  1  |  0  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  66  |  59  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Домашнее задание**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов |  1  |  0  |  0  |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр |  1  |  0  |  0  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры |  1  |  0  |  0  |  |
| 4 | Физическое развитие |  1  |  0  |  0  |  |
| 5 | Физические качества |  1  |  0  |  0  |  |
| 6 | Развитие координации движений |  1  |  0  |  0  |  |
| 7 | Дневник наблюдений по физической культуре |  1  |  0  |  0  |  |
| 8 | Закаливание организма |  1  |  0  |  0  |  |
| 9 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов |  1  |  0  |  1  |  |
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики |  1  |  0  |  0  |  |
| 11 | Строевые упражнения и команды |  1  |  0  |  1  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения |  1  |  0  |  1  |  |
| 13 | Гимнастическая разминка |  1  |  0  |  1  |  |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке |  1  |  0  |  1  |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  1  |  0  |  1  |  |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой |  1  |  0  |  1  |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки |  1  |  0  |  1  |  |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом |  1  |  0  |  1  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  1  |  0  |  1  |  |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения |  1  |  0  |  1  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине |  1  |  0  |  1  |  |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой |  1  |  0  |  1  |  |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом |  1  |  0  |  1  |  |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке |  1  |  0  |  1  |  |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке |  1  |  0  |  1  |  |
| 26 | Подъем лесенкой |  1  |  0  |  1  |  |
| 27 | Подъем лесенкой |  1  |  0  |  1  |  |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах |  1  |  0  |  1  |  |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах |  1  |  0  |  1  |  |
| 30 | Торможение лыжными палками |  1  |  0  |  1  |  |
| 31 | Торможение лыжными палками |  1  |  0  |  1  |  |
| 32 | Торможение падением на бок |  1  |  0  |  1  |  |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км |  1  |  0  |  1  |  |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой |  1  |  0  |  1  |  |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень |  1  |  0  |  1  |  |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень |  1  |  0  |  1  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель |  1  |  0  |  1  |  |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения |  1  |  0  |  1  |  |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения |  1  |  0  |  1  |  |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  1  |  0  |  1  |  |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  1  |  0  |  1  |  |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  1  |  0  |  1  |  |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности |  1  |  0  |  1  |  |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений |  1  |  0  |  1  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м |  1  |  0  |  1  |  |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения |  1  |  0  |  1  |  |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения |  1  |  0  |  1  |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м |  1  |  0  |  1  |  |
| 49 | Игры с приемами баскетбола |  1  |  0  |  1  |  |
| 50 | Игры с приемами баскетбола |  1  |  0  |  1  |  |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  1  |  0  |  1  |  |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  1  |  0  |  1  |  |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок |  1  |  0  |  1  |  |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок |  1  |  0  |  1  |  |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе |  1  |  0  |  1  |  |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе |  1  |  0  |  1  |  |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель |  1  |  0  |  1  |  |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель |  1  |  0  |  1  |  |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом |  1  |  0  |  1  |  |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом |  1  |  0  |  1  |  |
| 61 | Футбольный бильярд |  1  |  0  |  1  |  |
| 62 | Футбольный бильярд |  1  |  0  |  1  |  |
| 63 | Бросок ногой |  1  |  0  |  1  |  |
| 64 | Бросок ногой |  1  |  0  |  1  |  |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени |  1  |  0  |  1  |  |
| 66 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО |  1  |  0  |  1  |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО |  1  |  0  |  1  |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО |  1  |  0  |  1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  59  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Домашнее задание**  |
| **Всего**  | **Практические работы**  |
| 1 | Физическая культура у древних народов |  1  |  0  |  |
| 2 | История появления современного спорта |  1  |  0  |  |
| 3 | Виды физических упражнений |  1  |  0  |  |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой |  1  |  1  |  |
| 5 | Дозировка физических нагрузок |  1  |  0  |  |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств |  1  |  0  |  |
| 7 | Закаливание организма под душем |  1  |  0  |  |
| 8 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз |  1  |  0  |  |
| 9 | Строевые команды и упражнения |  1  |  1  |  |
| 10 | Лазанье по канату |  1  |  1  |  |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке |  1  |  1  |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки |  1  |  0  |  |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке |  1  |  1  |  |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине |  1  |  1  |  |
| 15 | Прыжки через скакалку |  1  |  1  |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  1  |  1  |  |
| 17 | Ритмическая гимнастика |  1  |  1  |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  1  |  1  |  |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп |  1  |  1  |  |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька |  1  |  1  |  |
| 21 | Прыжок в длину с разбега |  1  |  1  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  1  |  1  |  |
| 23 | Броски набивного мяча |  1  |  1  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель |  1  |  1  |  |
| 25 | Челночный бег |  1  |  1  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м |  1  |  1  |  |
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  1  |  1  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м |  1  |  1  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км |  1  |  1  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м |  1  |  1  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  1  |  1  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  1  |  1  |  |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  1  |  1  |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  1  |  1  |  |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении |  1  |  1  |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении |  1  |  1  |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  1  |  |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  1  |  |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  1  |  1  |  |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  1  |  1  |  |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  1  |  1  |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км |  1  |  1  |  |
| 43 | Правила поведения в бассейне |  1  |  1  |  |
| 44 | Разучивание специальных плавательных упражнений |  1  |  1  |  |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками |  1  |  1  |  |
| 46 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками |  1  |  1  |  |
| 47 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание |  1  |  1  |  |
| 48 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание |  1  |  1  |  |
| 49 | Упражнения в плавании кролем на груди |  1  |  1  |  |
| 50 | Упражнения в плавании кролем на груди |  1  |  1  |  |
| 51 | Упражнения в плавании брассом |  1  |  1  |  |
| 52 | Упражнения в плавании брассом |  1  |  1  |  |
| 53 | Проплывание дистанции 25 м вольным стилем |  1  |  1  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м |  1  |  1  |  |
| 55 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки |  1  |  1  |  |
| 56 | Спортивная игра баскетбол |  1  |  1  |  |
| 57 | Спортивная игра баскетбол |  1  |  1  |  |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |  1  |  1  |  |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |  1  |  1  |  |
| 60 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  1  |  1  |  |
| 61 | Спортивная игра волейбол |  1  |  1  |  |
| 62 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  1  |  1  |  |
| 63 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  1  |  1  |  |
| 64 | Спортивная игра футбол |  1  |  1  |  |
| 65 | Спортивная игра футбол |  1  |  1  |  |
| 66 | Подвижные игры с приемами футбола |  1  |  1  |  |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени |  1  |  1  |  |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени |  1  |  1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  60  |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Домашнее задание**  |
| **Всего**  | **Практические работы**  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России |  1  |  0  |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта |  1  |  0  |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка |  1  |  1  |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма |  1  |  0  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности |  1  |  1  |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах |  1  |  1  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  1  |  |
| 8 | Закаливание организма |  1  |  1  |  |
| 9 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений |  1  |  1  |  |
| 10 | Акробатическая комбинация |  1  |  1  |  |
| 11 | Акробатическая комбинация |  1  |  1  |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  1  |  1  |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине |  1  |  1  |  |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку |  1  |  1  |  |
| 15 | Обучение опорному прыжку |  1  |  1  |  |
| 16 | Обучение опорному прыжку |  1  |  1  |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине |  1  |  1  |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки |  1  |  1  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  1  |  1  |  |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» |  1  |  1  |  |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой |  1  |  1  |  |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  1  |  1  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  1  |  1  |  |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания |  1  |  1  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м |  1  |  1  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м |  1  |  1  |  |
| 27 | Беговые упражнения |  1  |  1  |  |
| 28 | Метание малого мяча на дальность |  1  |  1  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г |  1  |  1  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км |  1  |  1  |  |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой |  1  |  1  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  1  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  1  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  1  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  1  |  |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  1  |  |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  1  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  1  |  |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  1  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  1  |  |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  1  |  1  |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км |  1  |  1  |  |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне |  1  |  1  |  |
| 44 | Подводящие упражнения |  1  |  1  |  |
| 45 | Подводящие упражнения |  1  |  1  |  |
| 46 | Упражнения с плавательной доской |  1  |  1  |  |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  1  |  |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  1  |  |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной координации |  1  |  1  |  |
| 50 | Плавание кролем на спине в полной координации |  1  |  1  |  |
| 51 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  1  |  |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  1  |  |
| 53 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  1  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м |  1  |  1  |  |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми |  1  |  1  |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» |  1  |  1  |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  1  |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  1  |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  1  |  |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  1  |  |
| 61 | Упражнения из игры волейбол |  1  |  1  |  |
| 62 | Упражнения из игры волейбол |  1  |  1  |  |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол |  1  |  1  |  |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол |  1  |  1  |  |
| 65 | Упражнения из игры футбол |  1  |  1  |  |
| 66 | Упражнения из игры футбол |  1  |  1  |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени |  1  |  1  |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени |  1  |  1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  65  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

https://resh.edu.ru/for-teacher

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/
 https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
 https://www.gto.ru

**ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

**Пояснительная записка**

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

*Целью* изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

*Задачами* изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

* всестороннее гармоничное их двигательной активности;
* развитие детей, увеличение объёма освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес аэробики; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
* популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;
* способствование развитию у обучающихся творческих способностей;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Фитнес-аэробика».* Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль «Фитнес-аэробика» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов в фитнес-аэробике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних организации обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём во 2, 3, классах – по 34 часа).

**Содержание модуля «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике. История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес аэробике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

**Планируемые результаты**

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

***Личностны результаты***

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

***Метапредметные результаты***

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

***Предметные результаты***

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

**ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Пояснительная записка**

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

*Целью* изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

*Задачами* изучения модуля «Легкая атлетика» являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Легкая атлетика*». Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 4 классах – по 34 часа).

**Содержание модуля «Легкая атлетика»**

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

игры сюжетного характера;

командные игры;

беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин;

сочетание беговых видов и видов метаний;

сочетание прыжков и метаний;

сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

***Личностные результаты***

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметные результаты***

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

***Предметные результаты***

168.4.11.7.3. При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлеткой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.