**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей № 4 имени Героя Советского Союза Г.Б. Злотина г. Орла**

Приложение №\_\_\_\_\_

к основной

общеобразовательной программе

основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1-4 КЛАССЫ

Орел 2024

**Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».**

**ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

**Физическое совершенствование**.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность****.* Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

**2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. Здоровый образ жизни современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***.

 Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**3 класс**

**Знания о физической культуре** Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 9—10 лет.

**Способы самостоятельной деятельности**

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***.

 Техническая и специальная физическая подготовка виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.

**4 касс**

**Знания о физической культуре**. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах

**Способы самостоятельной деятельности**

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***.

 Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:** 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 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**

**1класс**

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.

**2класс**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных* универсальных учебных действий:

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.

 У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий:*

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;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных *универсальных учебных действий*

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки

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.

**3 класс**

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).  У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

  У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

**4 КЛАСС**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных* универсальных учебных действий:

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.  У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

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 обучающие 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;

 ∙ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К концу обучения во 2 классе обучающие 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 обучающие 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 обучающие 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,

 ∙ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

 ∙ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

∙ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
|  1.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **1.1.** |  Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.  | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «*Прикладно-ориентированная физическая культура*» 9(часов)* |  |  |
|  Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.  |  4.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
|  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр |  3.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| ***Общее количество часов 9*** |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. Здоровый образ жизни современного человека.  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |  Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **1.1.** |  Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.  | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «* Прикладно-ориентированная физическая культура*». (10 часов)* |  |  |
|  Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. |  *5.75* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
|  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. |  *4.75* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| ***Общее количество часов 10*** |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |  Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **1.1.** |  Техническая и специальная физическая подготовка виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «* Прикладно-ориентированная физическая культура*». (10 часов)* |  |  |
|  Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. | 4.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
|  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | 4.05 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| ***Общее количество часов 10*** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья.  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **1.1.** |  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта. | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «* Прикладно-ориентированная физическая культура*». (15 часов)* |  |  |
|  Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. | 8.05 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
|  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | 5.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| ***Общее количество часов 15*** |

**Модуль «Легкая атлетика»**

**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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы. Строение тела, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

 **Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

 **Физическое совершенствование**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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 деятельность****.*** 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.

 **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**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная деятельность****.*** 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.

 **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**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, на развитие физических качеств, комплекс дыхательных упражнений. Проектная работа о ЗОЖ.

*Спортивно-оздоровительная деятельность****.*** 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.

 **Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

**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**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность****.*** 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.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**В части гражданского воспитания должны отражать:** 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**

**1класс**

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.

**2класс**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных* универсальных учебных действий:

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.

 У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий:*

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;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных *универсальных учебных действий*

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки

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.

**3 класс**

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).  У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

  У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

**4 КЛАСС**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть *познавательных* универсальных учебных действий:

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.  У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

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**

**1класс**

- 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;

- 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.
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* 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 легкоатлетических упражнений
* 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 бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* 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.

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Что понимается под физической культурой | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |  Режим дня школьника | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **1.1.** |  **Гигиена человека**  | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| 1.2 |  Осанка человека | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Легкая атлетика». (12\19 часов)* |  |  |
| Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег на короткие дистанции. | *7.75* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| Прыжки на месте и в движении. | *4*  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| Прыжок в высоту с разбега. | *3.75* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| Бег на короткие дистанции. | *2.75* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| Эстафетный бег. | *3* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| Метание малого мяча, прыжки. | *4.75* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/> |
| Бег на длинные дистанции. | *4* | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| ***Общее количество часов 31*** |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований | 0,25 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/57 51/start/223904/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/57%2051/start/223904/)  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |   Физическое развитие и его измерение | 0,25 |  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223904/>  |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **1.1.** |  **Знания по укреплению здоровья**  | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223904/>  |
| 1.2 |  Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223904/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Легкая атлетика». (10\12 часов)* |  |  |
|  Бег на короткие дистанции. | 2.75 |  <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
|  Прыжки на месте и в движении. | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
|  Эстафетный бег. | 2 |  <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
|  Бег на средние дистанции. | 2 |  <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
|  Прыжок в высоту с разбега. | 2.75 |  <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
| Бег на короткие дистанции. | 2 |  <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
| Прыжки на месте и в движении. | 2.25 |  <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
| Эстафетный бег. | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
| Бег на длинные дистанции. | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/>  |
| ***Общее количество часов*  22** |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Знания о физической культуре | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |   Виды физических упражнений, используемых на уроках. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| 2.2 | Физическая нагрузка | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| 2.3 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **1.1.** |  **Закаливание организма** | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| 1.2 |  Дыхательная и зрительная гимнастика | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Легкая атлетика». (10\12 часов)* |  |  |
|  Бег на короткие дистанции. | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
|  Прыжки на месте и в движении. | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
|  Эстафетный бег. | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
|  Бег на средние дистанции. | 1.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
|  Прыжок в высоту с разбега. | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| Бег на короткие дистанции. | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| Прыжки на месте и в движении. | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| Эстафетный бег. | 2 | ttps://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/  |
| Бег на длинные дистанции. | 1.75 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  |
| ***Общее количество часов*  22** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Что понимается под физической культурой | 0,25 | <https://resh.edu.ru/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |   Самостоятельная физическая подготовка | 0,25 |  <https://resh.edu.ru/>  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 0.25 | <https://resh.edu.ru/>  |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **3.1.1** | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0.25 | <https://resh.edu.ru/>  |
| 3.1.2 |  Закаливание организма | 0.25 | <https://resh.edu.ru/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Легкая атлетика». (12\18 часов)* |  |  |
| Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег на короткие дистанции. | *7.75* |  <https://resh.edu.ru/>  |
| Прыжки на месте и в движении. | *3.75* |  <https://resh.edu.ru/>  |
| Прыжок в высоту с разбега. | *3.75* |  <https://resh.edu.ru/>  |
| Бег на средние дистанции. | *2.75* |  <https://resh.edu.ru/>  |
| Эстафетный бег. | *3* |  <https://resh.edu.ru/>  |
| Метание малого мяча, прыжки. | *4.75* |  <https://resh.edu.ru/>  |
| Бег на длинные дистанции. | *4* |  <https://resh.edu.ru/>  |
| ***Общее количество часов 30*** |

**Модуль «гимнастика»**

**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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы. Строение тела, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

 **Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

 **Физическое совершенствование**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

 **2класс**

**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**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная деятельность****.***

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.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

**3класс**

**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**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Проектная работа о ЗОЖ.

*Спортивно-оздоровительная деятельность****.*** 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.

***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**.

 *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность****.*** 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.

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

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 гимнастики

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1класс**

 У обучающегося будут сформированы следующие учебные действия

**универсальные**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта гимнастика;

- 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;

- соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

  **регулятивные**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.

**2 класса**

  У обучающегося будут сформированы следующие базовые учебные действия: **универсальные**

- 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**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- выполнять небольшие сообщения, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

 **Регулятивные**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия

- 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;

 **3 класс**

 У обучающегося будут сформированы следующие базовые учебные действия **универсальные;**

- 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 гимнастики;

- 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 гимнастики, 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:**

- 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 гимнастике;

**Регулятивные**:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной деятельности,

**4 класс**

 У обучающегося будут сформированы следующие базовые учебные действия:

**Универсальные**

- 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.

 **Коммуникативные**

- 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.

 **Универсальные**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала.

**Предметные результаты**

 **1 класс**

- 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;

**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;

 - 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 упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений,

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающих

- 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;

**4 класс**

- 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

- 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.

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. | Режим дня и правила его составления и соблюдения.  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **3.1.1.** | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| 3.1.2 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Гимнастика». (21 часа)* |  |  |
| Строевые упражнения | 3.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Исходные положения в физических упражнениях | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Акробатические упражнения | 4.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Лазанье и перелазание | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Висы и упоры | 1.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Упражнения в равновесии | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Опорный прыжок | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| ***Общее количество часов 21*** |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. | Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **3.1.1.** | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| 3.1.2 | Закаливание организма. | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Гимнастика». (14 часа)* |  |  |
| Строевые упражнения. Висы и упоры | 3.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Упражнения в равновесии | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Акробатические упражнения | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Опорный прыжок | 3.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| ***Общее количество часов 14*** |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Из истории развития гимнастики в России | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **3.1.1.** |  Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.  | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| 3.1.2 |  Проектная работа о ЗОЖ. | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Гимнастика». (14 часа)* |  |  |
| Строевые упражнения. Висы и упоры | 3.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Упражнения в равновесии | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Акробатические упражнения | 2.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Опорный прыжок | 3.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| ***Общее количество часов 14*** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| 1.1. |  Из истории развития физической культуры в России | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| 2.1. |  Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура |
| **3.1.1.** |  Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>  |
| **Раздел 3.2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| *Модуль «Гимнастика». (21 часа)* |  |  |
| Строевые упражнения. Висы и упоры | 4.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Упражнения в равновесии | 5.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Акробатические упражнения | 5.75 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Опорный прыжок | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| ***Общее количество часов 21*** |

 **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
 Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
 Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

https://uchi.ru