Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новополевская основная общеобразовательная школа

Приложение к Основной образовательной

программе начального общего МБОУ Новополеская основная

общеобразовательная школа

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для уровня начального общего образования**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Рабочая программа учебного модуля «Гимнастика»**

***Содержание учебного модуля «Гимнастика»***

1 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

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

**Физическое совершенствование**. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

2 КЛАСС

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

**Способы физкультурной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** **Гимнастика с основами акробатики.** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

**Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.** Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

3 КЛАСС

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

**Способы физкультурной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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.

4 КЛАСС

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

**Способы физкультурной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**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».

**Планируемые результаты по учебному модулю «Гимнастика»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**:

- организовывать и проводить занятия средствами основной гимнастики с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;

- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических упражнений, в том числе упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

- находить, анализировать ошибки выполнения гимнастических упражнений и исправлять их;

- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений; передавать движениями заданный образ, применять эти умения в игровой и соревновательной деятельности.

**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**:

овладение умением принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;

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;

**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**:

овладение умением принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности; 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);

делать небольшие сообщения по истории возникновения гимнастики, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

соблюдать правила поведения на уроках гимнастики;

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;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения гимнастических упражнений, игровых заданий и игр на уроках;

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;

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;

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 гимнастикой

**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

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

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**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических 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 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 упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

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;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование по учебному модулю «Гимнастика»**

**1 класс (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1.1. | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 2.2. | Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 3.1. | Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.2. | Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.3. | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.4. | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.5. | Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.6. | Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.7. | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3.8. | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3.9. | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3.10 | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.11 | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.12 | Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.13 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.14 | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
|  |  |  |  |

**Тематическое планирование по учебному модулю «Гимнастика»**

**2 класс (14 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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. Зарождение Олимпийских игр древности. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.2. | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (11 часов)** | | | | |
| 3.1. | | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.2. | | 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 | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.2. | | История развития гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.3. | | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.4. | | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках стоя на коленях. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.5. | | Группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.6. | | Перекаты в группировке, назад, на бок, кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.7. | | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.8. | | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.9. | | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.10 | | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Волна» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.11. | | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Эстафеты с обручами. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.12. | | Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.13. | | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.14. | | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |

**Тематическое планирование** **по учебному модулю «Гимнастика»**

3 класс (18 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | https://infourok.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1 | https://gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| Раздел 3.Оздоровительная физическая культура. | | | |
| 3.1 | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | |
| Раздел 4.Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | |
| 4.1 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Строевые упражнения в движении. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 4.2 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 4.3 | 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. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 4.4 | Упражнения со скакалками. «Колесо», «Ласточка». Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 4.5 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 4.6 | Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок, ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 4.7 | Акробатическая композиция на 12 счетов. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.8 | Акробатическая композиция на 12 счетов. Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 4.9 | Опорной прыжок. Лазанье разноимённым способом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.10 | Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 4.11 | Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 4.12 | Упражнения на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 4.13 | Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.14 | Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. | 1 | <https://videouroki.net/> |
| 4.15 | Разучивание танцевальных упражнений. Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 | <https://videouroki.net/> |

**Тематическое планирование по учебному модулю «Гимнастика»**

**4 класс** (14 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | https://infourok.ru/ |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | https://gto.ru/ |
| 2.2 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| Раздел 3.Оздоровительная физическая культура | | | |
| 3.1 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.2 | Акробатическая комбинация. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.3 | Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.4 | Упражнения со скакалками. «Колесо», «Ласточка». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.5 | Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.6 | Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 3.7 | Акробатическая композиция на 12 счетов. Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8 | Акробатическая композиция на 12 счетов. Танцевальные упражнения. Движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.9 | Опорной прыжок. Техника безопасности. Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.10 | Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись) | 1 | <https://multiurok.ru/> |
| 3.11 | Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. | 1 | <https://multiurok.ru/> |

**Рабочая программа учебного модуля «Лёгкая атлетика»**

***Содержание учебного модуля «*Лёгкая атлетика*»***

1 КЛАСС

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы 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.

**Лёгкая атлетика.**

*Бег:* Равномерная ходьба и равномерный бег, с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега, на месте (на одной ноге, с поворотами вправо, влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.

*Метание*: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Подвижные игры на материале «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*

**2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения лёгкой атлетики. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

**Способы физкультурной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.

**Лёгкая атлетика.**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3/10,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.

*Броски* малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* 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.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Подвижные игры на материале «Лёгкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Невод», «Шишки-желуди-орехи», «Пустое место».*

**3 КЛАСС**

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

**Способы физкультурной деятельности.** 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.

**Лёгкая атлетика.**

*Бег:* беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Прыжки:* прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

*Броски* набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Подвижные игры на материале «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».*

**4 КЛАСС**

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

**Способы физкультурной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. 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.** Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

**Лёгкая атлетика.**

*Бег:* технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.

*Прыжки:* прыжок в высоту с разбега перешагиванием.

*Метание* малого мяча на дальность стоя на месте.

*Подвижные игры на материале «Лёгкая атлетика»: «Подвижная цель»*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного модуля «Лёгкая атлетика» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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, 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

регулятивные УУД:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

познавательные УУД:

— характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

коммуникативные УУД:

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

— делать небольшие сообщения по истории возникновения лёгкой атлетики, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

— соблюдать правила поведения на уроках лёгкой атлетики;

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

познавательные УУД:

• понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

• объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

• понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

• обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры;

• вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям;

коммуникативные УУД:

• организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

• правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

• активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий;

• делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

• взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

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

познавательные УУД:

• сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

• выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

• объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

• взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

• использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

• оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

• оценивать свои успехи в занятиях лёгкой атлетикой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять 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;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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 движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях лёгкой атлетикой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «Лёгкая атлетика»**

**1 КЛАСС (18 ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ 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. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1. | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 2.2. | Личная гигиена и гигиенические процедуры  Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | | |
| 3.1 | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.2. | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.3. | История древних Олимпийских игр. Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.4. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.5. | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);; | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.6. | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.7. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.8. | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. П., самостоятельно и в парах.. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.9 | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.10 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.11 | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.12 | Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.13 | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10 | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.14 | Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Бег по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.15 | Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Бег по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «Лёгкая атлетика»**

**Тематическое планирование по физической культуре**

**2 класс (18 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 16 ЧАСОВ** | | | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 16 часов* | | | | |
| 3.1. | | Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.2. | | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.3. | | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.4. | | Разнообразные сложно-координированные прыжки. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.5. | | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.6. | | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.7. | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.8. | | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.9. | | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.10. | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.11. | | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.12. | | Низкий старт. Броски мяча в неподвижную мишень.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.13. | | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10. Сила как физическое качество | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.14. | | Прыжки на заданное расстояние. Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.15. | | Бег по пересечённой местности.  Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Сложно  координированные беговые упражнения. Выносливость как физическое качество | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.16. | | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 1000 метров. Сложно  координированные беговые упражнения. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |

Тематическое планирование 3 класс (18 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | https://infourok.ru/ |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. | | | |
| 2.1 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 3.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.2 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.3 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.4 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.5 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.6 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Высокий старт. Разновидности бега. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 3.7 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Бег на короткие дистанции (3\*10м, 30м) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Развитие выносливости – бег 1000 м. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.9 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.11 | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.12 | Низкий старт. Броски мяча в неподвижную мишень.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.13 | Высокий старт. Бег 1000 м . Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10. Сила как физическое качество | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.14 | Прыжки на заданное расстояние. Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.15 | Бег по пересечённой местности.  Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Сложно  координированные беговые упражнения. Выносливость как физическое качество | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.16 | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 1000 метров. Сложно  координированные беговые упражнения. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | https://videouroki.net/ |

**Тематическое планирование 4 класс** (14 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | https://infourok.ru/ |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | |
| 2.1 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| Раздел 3.Оздоровительная физическая культура | | | |
| 3.1 | Закаливание организма. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.2 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.3 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.4 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.5 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.6 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.7 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Высокий старт. Разновидности бега. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 3.8 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Бег на короткие дистанции (3\*10м, 30м) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.9 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Развитие выносливости – бег 1000 м. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.12 | Развитие выносливости – бег 1000 м. Метание малого мяча на дальность | 1 | https://multiurok.ru/ |

**Рабочая программа учебного модуля «Лыжная подготовка»**

***Содержание учебного модуля «*Лыжная подготовка*»***

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

***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. *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

**Лыжная подготовка**

*Организующие команды и приёмы*: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами.

Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). *Подвижные игры на материале «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета».*

2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение зимних Олимпийских игр.

**Способы физкультурной деятельности.** Физическое развитие и его измерение.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.

**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.

*Подвижные игры на материале «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках».*

3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития лыжного спорта.

**Способы физкультурной деятельности.**. 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.

**Лыжная подготовка.** Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. *Подвижные игры на материале «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».*

4 КЛАСС

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

**Способы физкультурной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Лыжная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. *Подвижные игры на материале «Лыжная подготовка»: «День и ночь», «Попади в ворота».*

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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;

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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

познавательные УУД:

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

познавательные УУД:

— будут знать о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме;

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

— делать небольшие сообщения по истории возникновения зимних видов спорта, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

— соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовкой;

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

познавательные УУД:

• понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

• объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

• обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

• вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям;

коммуникативные УУД:

• правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

• активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

• делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

• взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

• оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

познавательные УУД:

• сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

• выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

коммуникативные УУД:

• взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

• использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

• оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

**Предметные результаты**

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в зимние подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в зимние 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 третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время занятий лыжной подготовкой ;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

**Тематическое планирование по УЧЕБНОМУ**

**МОДУЛЮ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

**1 класс (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1.1. | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника  Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 3.1. | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.2. | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.3. | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.4. | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. Передвижение по учебному кругу | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.5. | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.6. | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.  Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.  Передвижение по учебному кругу до 1 км. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.7. | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.8. | Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.9 | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.10 | Лыжная эстафета. Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.11. | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.12. | Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**2 класс (14 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1. | Зарождение зимних Олимпийских игр. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| 3.1. | | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.2. | | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.3. | | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.4. | | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. Передвижение по учебному кругу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.5. | | Торможение лыжными палками и падением на бок, передвижение двухшажным попеременным ходом. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.6. | | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», передвижение двухшажным попеременным ходом.  Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Передвижение по учебному кругу до 1 км. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.7. | | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Торможение лыжными палками и падением на бок. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.8. | | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Попади в ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.9 | | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.10 | | Лыжная эстафета. Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.11. | | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.12. | | Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |

Тематическое планирование 3 класс (14 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | История появления современного спорта. | 1 | https://infourok.ru/ |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. | | | |
| 2.2 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1 | https://gto.ru/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| Раздел 3.Оздоровительная физическая культура. | | | |
| 3.1 | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.3 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды с лыжами. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.4 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Повороты на месте. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.6 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.7 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.8 | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры *«Быстрый лыжник», «За мной».* | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.9 | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.10 | Лыжная эстафета. Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.11 | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.12 | Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | https://infourok.ru/ |

**Тематическое планирование 4 класс** (12 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | https://infourok.ru/ |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | |
| 1.2 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | https://multiurok.ru/ |
| Раздел 3. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 3.1 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.2 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды с лыжами. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.3 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Повороты на месте. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.5 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.6 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.7 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. *Подвижные игры «День и ночь», «Попади в ворота».* | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.8 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. *Подвижные игры «День и ночь», «Попади в ворота».* | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.9 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.10 | *Подвижные игры «День и ночь», «Попади в ворота».* | 1 | https://infourok.ru/ |

**Рабочая программа учебного модуля «Подвижные и спортивные игры»**

***Содержание учебного модуля «*Подвижные и спортивные игры*»***

1 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры.

**Способы самостоятельной деятельности.** Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

**Физическое совершенствование**. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Подвижные игры**. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь». Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. Передачи, ловля и бросок малого мяча.

**Футбол.** Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.

**Волейбол.** Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.

Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.

Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»

**Баскетбол.** Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча. Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»

2 КЛАСС

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

**Способы физкультурной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** История появления современного спорта.

**Способы физкультурной деятельности.** Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствование двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. **Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр**. 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.

4 КЛАСС

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

**Способы физкультурной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

**Физическое совершенствование.**

**Подвижные и спортивные игры.** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. **Волейбол:** нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Футбол:** остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ по учебному модулю «Подвижные и спортивные игры»

**Личностные результаты**

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

коммуникативные УУД:

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время проведения подвижных и спортивных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных и спортивных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

познавательные УУД:

— характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

— обобщать знания, полученные в практической деятельности;

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

коммуникативные УУД:

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

— исполнять роль капитана и судьи в подвижных и спортивных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований;

регулятивные УУД:

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (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 учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

познавательные УУД:

• понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

• объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

• обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

• вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (

коммуникативные УУД:

• организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

• активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

• делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

• взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных и спортивных игр;

• оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

познавательные УУД:

• сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

• выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

коммуникативные УУД:

• взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

• использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

• оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

**Предметные результаты**

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные и спортивные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

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 третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время подвижных и спортивных игр;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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;

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, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование по учебному модулю**

**«Подвижные и спортивные игры»**

**1 класс (25 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1.1. | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1. | Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 3.1 | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.2. | Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.3. | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей Ведение мяча на месте и шагом. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.4. | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.5. | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.6. | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.7 | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.8 | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. |  | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.9. | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.10 | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.11 | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.12 | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.13 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.14 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.15 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.16. | Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.17 | Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.18 | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.19 | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.20 | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.21. | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.22. | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.23. | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |

**Тематическое планирование по учебному модулю «Подвижные и спортивные игры»**

**2 класс (28 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| 3.1. | | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время спортивных игр. **Футбол:** остановка катящегося мяча. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.2. | | Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Игра «Гонка мячей». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.3 | | Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Игра «Гонка мячей». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.4. | | Футбол: ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.5. | | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Слалом с мячом». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.6 | | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Слалом с мячом». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.7. | | Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Учёт умений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.8 | | Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Учёт умений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.9. | | **Баскетбол**. Правила игры. Подводящие упражнения. Специальные передвижения в стойке баскетболиста. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.10. | | Подводящие упражнения. Специальные передвижения в стойке баскетболиста. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.11. | | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Игра «Мяч среднему». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.12. | | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Игра «Мяч среднему». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.13. | | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперёд. Игра «Мяч среднему». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.14. | | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперёд. Игра «Мяч среднему». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.15. | | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте; по прямой. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.16. | | Баскетбол: ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.17. | | Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.18. | | **Волейбол.** История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. Пионербол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.19. | | Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Пионербол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.20. | | Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Пионербол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.21. | | Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.22. | | Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.23. | | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Волна». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.24. | | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Волна». | 1 |  |
| 3.25. | | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Неудобный бросок». Учёт умений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.26. | | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Волна». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |

**Тематическое планирование по учебному модулю «Подвижные и спортивные игры»**

3 класс (28 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | | |
| 1 | История появления современного спорта. | | 1 | https://infourok.ru/ |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. | | | | |
| 3 | Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствование двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. | | 1 | https://gto.ru/ |
| Раздел 3. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| 3.1. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.2. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.3 | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «У медведя во бору», «День и ночь». | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.4. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Пустое место», «Запрещенное движение», «К своим флажкам». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.5. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Салки». Развитие ловкости, внимания, скоростных качеств. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.6 | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Осада города». «Медведь на льдине», «Мышеловка». Развитие скоростных и волевых качеств. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 3.7. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Мышеловка», «Космонавты», «Охотники и утки». Развитие внимания, ловкости, скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8 | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие координации движения, ловкости. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.9. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие координации движения, ловкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.10. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры волейбол | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.11. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.12. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. Детская игра на основе игры в волейбол «Пионербол». | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.13. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.14. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.15. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры баскетбол | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.16. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.17. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.18. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.19. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.20. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры футбол | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.21. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Футбол: ведение, удары, передачи, остановка мяча*.* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.22. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение, удары, передачи, остановка мяча. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.23. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение мяча с ускорением между стоек. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.24. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.25. | | Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.26. | | Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

**Тематическое планирование по учебному модулю**

**«Подвижные и спортивные игры»**

**4 класс** (16 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. | | 1 | https://infourok.ru/ |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | | 1 | https://gto.ru/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| 3.1. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.2. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.3 | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «У медведя во бору», «День и ночь». Подвижные игры: «Пустое место», «Запрещенное движение», «К своим флажкам». | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 3.4. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Салки». Развитие ловкости, внимания, скоростных качеств. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.5. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Мышеловка», «Космонавты», «Охотники и утки». Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие внимания, ловкости, скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.6 | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры волейбол. Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. Детская игра на основе игры в волейбол «Пионербол». | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.7. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.8 | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 3.9. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.10. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры футбол | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.11. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Футбол: ведение, удары, передачи, остановка мяча*.* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.12. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение, удары, передачи, остановка мяча. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 3.13. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение мяча с ускорением между стоек. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 3.14. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

**Рабочая программа учебного модуля «СПОРТ. ГТО»**

***Содержание учебного модуля «*СПОРТ. ГТО*»***

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

***1 КЛАСС***

**Знания о физической культуре.** ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы

**Способы физкультурной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Смешанное передвижение. Ходьба на лыжах. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО

2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения спортивного комплекса ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.

**Способы физкультурной деятельности.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени

**Физическое совершенствование.**

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Правила техники безопасности на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Смешанное передвижение. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Бег на лыжах 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3\*10м. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО

3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО

**Способы физкультурной деятельности.** Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени

**Физическое совершенствование.**

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Бег на 1000м. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Бег на лыжах 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Челночный бег 3\*10м. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.

4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время

**Способы физкультурной деятельности.** Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени

**Физическое совершенствование.** Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Бег на 30м. Бег на 1000м. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Бег на лыжах 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3\*10м. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**учебного модуля «СПОРТ. ГТО»**

**Личностные результаты**

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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 выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

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;

обсуждать правила выполнения спортивных нормативов, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

познавательные УУД:

— характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

коммуникативные УУД:

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

— исполнять роль судьи при выполнении спортивных нормативов, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения спортивного комплекса ГТО, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

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

познавательные УУД:

• понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

• объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

• обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

• вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям

коммуникативные УУД:

• правильно использовать названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

• активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий;

• делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

• сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

• выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

• объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

• взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

• использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

• оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

• оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения 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 бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование по учебному модулю**

**«СПОРТ. ГТО»**

**1 класс (24 часА)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1. | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. | | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| *Модуль «Спорт».* | | | | |
| 3.1. | | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.2. | | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.3 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.4. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.5. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.6 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.7. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.8 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.9. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.10. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.11. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.12. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.13. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.14. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.15. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.16. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.17. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.18. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.19. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.20. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.21. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.22. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**Тематическое планирование по учебному модулю**

**«СПОРТ. ГТО»**

**2 класс (24 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1. | Из истории возникновения спортивного комплекса ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| *Модуль «Спорт»* | | | | |
| 3.1. | | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.2. | | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.3 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.4. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.5. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.6 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.7. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.8 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.9. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.10. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.11. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.12. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.13. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.14. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.15. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.16. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.17. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.18. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.19. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.20. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.21. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.22. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**Тематическое планирование по учебному модулю**

**«СПОРТ. ГТО»**

**3 класс (24 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1. |  | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. |  | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| *Модуль «Спорт»* | | | | |
| 3.1. | | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.2. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.3 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.4. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.5. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.6 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.7. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.8 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.9. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.10. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.11. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.12. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.13. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.14. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.15. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.16. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.17. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.18. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.19. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.20. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.21. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.22. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**Тематическое планирование по учебному модулю**

**«СПОРТ. ГТО»**

**4 класс (12 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1. |  | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1. |  | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| *Модуль «Спорт»* | | | | |
| 3.1. | | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.2. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.3 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.4. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.5. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.6 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.7. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.8 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.9. | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты Метание мяча весом 150г. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.10. | | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Новополевская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании РМО учителей физической  культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от 28.08.2023года  Рук. РМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (С.А.Полякова) | **Согласовано**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Михонова К.В |  | **Утверждаю**  Директор МБОУ НовополевскаяООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Трофимова О.А)  Приказ № \_\_\_\_  от 28.08.2023 года. |

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета

«Физическая культура»

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 4 года (1-4 класс)

Составитель:Макрицина О.Ю

учитель физической культуры

2023

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

1 класс (66 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата | |  | | | | | | |
| план | факт | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | | | | | |
|  | **Модуль «Легкая атлетика».** История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. |  |  | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | | |
| 2. | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу |  |  | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | | |
| 3. | История древних Олимпийских игр. Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. |  |  | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | | |
| 4. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». |  |  | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | | |
| 5. | Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);; |  |  | <https://clck.ru/RshaS> | | | | | | |
| 6. | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. |  |  | <https://clck.ru/RshaS> | | | | | | |
| 7. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |  |  | https://fk12.ru/books/fizicheska | | | | | | |
| 8. | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | <https://clck.ru/RshaS> | | | | | | |
| 9. | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения |  |  | <https://clck.ru/RshaS> | | | | | | |
| 10. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). |  |  | <https://clck.ru/RshaS> | | | | | | |
|  | **Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр»** |  |  |  | | | | | | |
| 11. | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. |  |  | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | | |
| 12. | Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. |  |  | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | |
| 13. | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей Ведение мяча на месте и шагом. |  |  | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | |
| 14. | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей  Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» |  |  | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | | |
| 15. | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» |  |  | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | |
| 16. | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. |  |  | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | |
| 17. | **Модуль « Футбол»**  Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места  Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. |  |  | | | ttps://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matve | | | | |
| 18. | **Модуль «Волейбол»**  Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. |  |  | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | |
| 19. | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. |  |  | | | ttps://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matve | | | | |
|  | **Модуль «Гимнастика»** |  |  | | |  | | | | |
| 20. | Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. |  |  | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | |
| 21. | Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости |  |  | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | |
| 22. | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. |  |  | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | | |
| 23. | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 24. | Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 25. | Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 26. | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 27. | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 28. | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 29. | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» |  |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> | | |
| 30. | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 31. | Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 32. | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 33. | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
|  | **Модуль «Лыжная подготовка».** |  |  | | | | |  | | |
| 34. | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |
| 35. | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. |  |  | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | |  |
| 36. | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 37. | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. Передвижение по учебному кругу |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 38. | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.  Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 39. | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.  Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.  Передвижение по учебному кругу до 1 км. |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 40. | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.  Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 41. | Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.  Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 42. | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 43. | Лыжная эстафета.  Передвижение по учебному кругу.  Подвижные игры |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 44. | Передвижение по учебному кругу.  Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 45. | Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 46. | **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».**  Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. |  |  | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | |
| 47. | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 48. | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».  Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 49. | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»  Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 50. | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 51. | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 52. | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** |  |  | | | | | | |  |
| 53. | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 54. | с 2-3 шагов Низкий старт. Метание малого на дальность разбега.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 55. | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.  Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10 |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 56. | Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.  Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 57. | Бег по пересечённой местности.  Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 58. | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. |  |  | | | | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
|  | **Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка.** |  |  | | | | | | |  |
| 59. | 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. |  |  | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | |
| 60. | Режим дня школьника  Режим дня и правила его составления и соблюдения. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. |  |  | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | |
| 61. | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. |  |  | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | |
|  | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** |  |  | | | |  | | | |
| 62. | Челночный бег 3\*10, Бег 30 метров. Метание мяча на дальность с места |  |  | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | |
| 63. | Смешанное передвижение 1000 метров  Подтягивания на высокой и низкой перекладине, |  |  | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | |
| 64. | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа  Прыжок в длину с места. |  |  | | | | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | | | |
| 65. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. |  |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 66. | Метание мяча в цель, поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подведение итогов. |  |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> | | | |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

2 класс (68 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата | | |
| план | факт | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2. | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3. | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 4. | Разнообразные сложно-координированные прыжки. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5. | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная). |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6. | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8. | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 9. | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 10. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | **Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр»** |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 11. | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время спортивных игр. **Футбол:** остановка катящегося мяча. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 12. | Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Игра «Гонка мячей». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 13. | Футбол: ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 14. | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Слалом с мячом». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 15. | Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Учёт умений. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 16. | **Баскетбол**. Правила игры. Подводящие упражнения. Специальные передвижения в стойке баскетболиста. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 17. | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Игра «Мяч среднему». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |  |
| 18. | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперёд. Игра «Мяч среднему». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 19. | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте; по прямой. Подвижная игра «Мяч соседу». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | **Модуль «Гимнастика»** |  |  |  |
| 20. | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2klass-matveev> |
| 21. | 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 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 22. | История развития гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 23. | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 24. | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках стоя на коленях. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 25. | Группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 26. | Перекаты в группировке, назад, на бок, кувырок вперёд. Развитие координационных способностей |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 27. | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28. | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения с гимнастической скакалкой. |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |  |
| 29. | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 30. | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Волна» |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 31. | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Эстафеты с обручами. |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 32. | Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |  |
| 33. | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 34. | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | **Модуль «Лыжная подготовка».** |  |  |  |
| 34. | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2klass-matveev> |
| 35. | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 36. | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 37. | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. Передвижение по учебному кругу |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 38. | Торможение лыжными палками и падением на бок, передвижение двухшажным попеременным ходом. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2klass-matveev> |
| 39. | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», передвижение двухшажным попеременным ходом.  Передвижение по учебному кругу до 1 км. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |  |
| 40. | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Торможение лыжными палками и падением на бок. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 41. | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Попади в ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет» |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 42. | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 43. | Лыжная эстафета. Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 44. | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 45. | Передвижение по учебному кругу. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».** |  |  |  |
| 46. | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время спортивных игр.Баскетбол: ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч соседу». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 47. | Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра «Бросок мяча в колонне». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 48. | **Модуль «Волейбол»**  **.** История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. Пионербол. |  |  |  |
| 49. | Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Пионербол. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 50. | Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 51. | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Волна». |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 52. | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Неудобный бросок». Учёт умений. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** |  |  |  |
| 53. | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 54. | Низкий старт. Броски мяча в неподвижную мишень.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 55. | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10. Сила как физическое качество |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 56. | Прыжки на заданное расстояние. Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень. Прыжок в высоту с разбега. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 57. | Бег по пересечённой местности.  Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Сложно  координированные беговые упражнения. Выносливость как физическое качество |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 58. | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 1000 метров. Сложно  координированные беговые упражнения. Дневник наблюдений по физической культуре |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |  |
| 59 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | **Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка.** |  |  | |
| 60. | Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 61. | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 62. | Режим дня школьника  Режим дня и правила его составления и соблюдения. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 63 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** |  |  |  |
| 64. | Челночный бег 3\*10, Бег 30 метров. Метание мяча на дальность с места |  |  | <https://www.gto.ru/> |
| 65. | Смешанное передвижение 1000 метров  Подтягивания на высокой и низкой перекладине, |  |  | <https://www.gto.ru/> |
| 66. | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа  Прыжок в длину с места. |  |  | <https://www.gto.ru/> |
| 67. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. |  |  | <https://www.gto.ru/> |
| 68. | Метание мяча в цель, поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подведение итогов. |  |  | <https://www.gto.ru/> |

**Календарно – тематическое планирование 3 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Дата** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |  | | | | |
| **план** |  |
|  | **Модуль « Легкая атлетика»** |  |  |  | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 3 | Оказание первой помощи на  занятиях физической культурой |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 4 | Самостоятельная физическая подготовка. Входной контроль. |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 5 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 6 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 7 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  |  | https://videouroki.net/ | |
| 8 | Беговые упражнения |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 9 | Высокий старт. Разновидности бега. |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 10 | Метание малого мяча на дальность |  |  | https://videouroki.net/ | |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |  | https://infourok.ru/ | |
|  | **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».** |  |  |  | |
| 12 | Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. |  |  | https://videouroki.net/ | |
|  | **Модуль « Футбол»** |  |  |  | |
| 13 | Технические действия игры футбол |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 14 | Футбол: ведение, удары, передачи, остановка мяча. |  |  | https://infourok.ru/ | |
| 15 | Ведение, удары, передачи, остановка мяча. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. |  |  | https://videouroki.net/ | | | |  | | |
| 16 | Ведение мяча с ускорением между стоек. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | | |
| 17 | Ведение мяча с ускорением между стоек. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | | |
| 18 | Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. |  |  |  | | | |
| 19 | ***Модуль «Гимнастика с основами акробатики».***Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения в движении. |  |  | https://videouroki.net/ | | | |
| 20 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении |  |  | https://videouroki.net/ | | | |
| 21 | 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. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | | |
| 22 | Упражнения со скакалками. «Колесо», «Ласточка». Кувырок вперёд, назад, перекаты. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | |
| 23 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Кувырок вперёд, назад, перекаты. |  |  | https://multiurok.ru/ | | | |
| 24 | Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок, ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; Кувырок вперёд, назад, перекаты. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | |  | | | |
| 25 | Акробатическая композиция на 12 счетов. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; |  |  | https://multiurok.ru/ | | | | |  | |
| 26 | Акробатическая композиция на 12 счетов. Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. |  |  | https://videouroki.net/ | | | | |
| 27 | Опорной прыжок. Лазанье разноимённым способом. |  |  | https://multiurok.ru/ | | | | |
| 28 | Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. |  |  | https://videouroki.net/ | | | | |
| 29 | Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. |  |  | https://videouroki.net/ | | | | |
| 30 | Упражнения на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | | | |
| 31 | Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | | |
| 32 | Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9 | | | | |
| 33 | Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | | |
| 34 | Разучивание танцевальных упражнений. Упражнения в танцах галоп и полька. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9 | | | | |
|  |  |  |  |  | | | | |
| 35 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения в движении. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9 | | | |  | | | | |
|  | **Модуль « Лыжная подготовка»** |  |  |  | | | |
| 36 | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. |  |  | https://infourok.ru/ | | | |  | | |
| 37 | Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» |  |  | https://infourok.ru/ | | | |
| 38 | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | |
| 39 | Передвижение по учебной лыжне до 2 км. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9 | | | |
| 40 | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры *«Быстрый лыжник», «За мной».* |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | |
|  | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки |  |  |  | | | |
| 41 | Лыжная эстафета. Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9 | | | |
| 42 | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | |
| 45 | Передвижение по учебной лыжне до 2 км. |  |  | https://videouroki.net/ | | |  | | | |
| 46 | **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** |  |  | https://infourok.ru/ | | |
| 47 | Модуль "Баскетбол".Технические действия игры баскетбол. Техника безопасности. |  |  | https://infourok.ru/ | | |
| 48 | Подвижные и спортивные игры.Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. |  |  | https://videouroki.net/ | | |
| 49 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. |  |  | https://infourok.ru/ | | |
| 50 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. |  |  | https://infourok.ru/ | | |
| 51 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. |  |  | https://videouroki.net/ | | |
| 52 | Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. Детская игра на основе игры в волейбол «Пионербол». |  |  | https://infourok.ru/ | | |
| 53 | Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». |  |  | https://infourok.ru/ | | |
| 54 | Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». |  |  | https://infourok.ru/ | | |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** |  |  |  | | |
| 55 | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. |  |  | https://infourok.ru/ | | |
| 56 | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. |  |  | https://videouroki.net/ | | |
| 57 | Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | |
| 58 | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.  Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | | |  | |
| 59 | Подвижные игры: «Мышеловка», «Космонавты», «Охотники и утки». Развитие внимания, ловкости, скоростных качеств. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | | | |
| 60 | Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие координации движения, ловкости. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | | |
|  | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** |  |  |  | | | | |
| 63 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | | | | |  |
| 64 | Бег на короткие дистанции (3\*10м, 30м) |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | | | | |
| 65 | Метание мяча в цель, поднимания туловища из положения лёжа на спине. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport | | | | | |
| 66 | Развитие выносливости – бег 1000 м. |  |  | / https://videouroki.net | | | | | |
| 67 | Метание малого мяча на дальность. |  |  | https://videouroki.net | | | | | |
| 68 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. |  |  | https://videouroki.net | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

**Календарно – тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Дата** | | |
| **план** | **факт** |  |
|  | **Модуль « Легкая атлетика»** |  |  |  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России |  |  | https://infourok.ru/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта |  |  | https://infourok.ru/ |
| 3 | Оказание первой помощи на  занятиях физической культурой |  |  | https://infourok.ru/ |
| 4 | Самостоятельная физическая подготовка. Входной контроль. |  |  | https://infourok.ru/ |
| 5 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. |  |  | https://infourok.ru |
| 6 | Лёгкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой |  |  | / https://videouroki.net |
| 7 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  |  | https://videouroki.net |
| 8 | Беговые упражнения |  |  | https://videouroki.net |
| 9 | Высокий старт. Разновидности бега. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport |  | | |
| 10 | Метание малого мяча на дальность |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |  | / https://videouroki.net |
|  | **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** |  |  |  |
| 12 | Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. |  |  | https://videouroki.net |
|  | **Модуль « Футбол»** |  |  |  |
| 13 | Технические действия игры футбол |  |  | https://videouroki.net |
| 14 | Футбол: ведение, удары, передачи, остановка мяча. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport |
| 15 | Ведение, удары, передачи, остановка мяча. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. |  |  | https://gto.ru |
| 17 | Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча с ускорением между стоек. |  |  |  |
| 18 | Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. |  |  |  |
| 19 | Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и  акробатических упражнений. |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
|  | ***Модуль «Гимнастика с основами акробатики.»*** |  |  |  |
| 20 | Акробатическая комбинация. |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
| 21 | Кувырок вперёд, назад, перекаты. |  |  | https://videouroki.net/ |
| 22 | Упражнения со скакалками. «Колесо», «Ласточка». |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
| 23 | Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
| 24 | Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. |  |  | https://videouroki.net/ |
| 25 | Акробатическая композиция на 12 счетов. |  |  | https://videouroki.net/ |
| 26 | Акробатическая композиция на 12 счетов. |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
| 27 | Опорной прыжок. Техника безопасности. |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
| 28 | Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). |  |  | https://videouroki.net/ |
| 29 | Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). |  |  | https://videouroki.net/ |
| 30 | Упражнения на гимнастической перекладине. |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
| 31 | Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. |  |  | https://gimnastikasport.ru/ |
| 32 | Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. |  |  | https://videouroki.net/ |
| 33 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 2 четверть. |  |  | https://gto.ru/ |
| 34 | Танцевальные упражнения. Движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение. |  |  | https://infourok.ru |
| 35 | Разучивание танцевальных упражнений. Движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение. |  |  | / https://videouroki.net |
|  | **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** |  |  |  |
| 36 | Подвижные и спортивные игры.Технические действия **игры баскетбол**. Техника безопасности. |  |  | https://videouroki.net |
| 37 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. |  |  | https://videouroki.net |
| 38 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. |  |  | https://urok.1sept.ru/sport |
| 39 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. |  |  | / https://videouroki.net |
|  | **Модуль "Лыжная подготовка".** |  |  |  |  |
| 41 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 42 | Лыжная подготовка. Строевые команды с лыжами. |  |  | https://infourok.ru/ |
| 43 | Повороты на месте. |  |  | https://infourok.ru/ |
| 44 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом |  |  | https://videouroki.net/ |
| 45 | Передвижение по учебной лыжне до 2 км. |  |  | https://infourok.ru/ |
| 46 | Передвижение по учебной лыжне до 2 км. |  |  | https://infourok.ru/ |
| 47 | Закаливание организма. |  |  |  |
| 48 | Спуски и подъмы |  |  | https://gto.ru/ |
|  | **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** |  |  |  |
| 49 | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры общефизической подготовки. |  |  | https://infourok.ru |
|  | **Модуль « Волейбол»** |  |  |  |
| 50 | Технические действия игры волейбол |  |  | / https://videouroki.net |
| 51 | Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. |  |  | https://videouroki.net |
| 52 | Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. Детская игра на основе игры в волейбол «Пионербол». |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 53 | Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». |  |  | https://videouroki.net/ |
| 54 | Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». |  |  | https://multiurok.ru/ |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** |  |  |  |
| 55 | Бег по разметкам и с выполнением заданий. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. |  |  | https://videouroki.net/ |
| 57 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. |  |  | https://infourok.ru/ |  | |
| 58 | Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59 | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.  Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10 |  |  | https://videouroki.net/ |
|  | **Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка.** |  |  |  |
| 60 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  |  | https://infourok.ru/ |
| 61 | 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. |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62 | 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. |  |  | https://videouroki.net/ |
| 63 | Режим дня школьника  Режим дня и правила его составления и соблюдения. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. |  |  | https://infourok.ru/ |
|  | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** |  |  |  |
| 64 | Челночный бег 3\*10, Бег 30 метров. Метание мяча на дальность с места |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 65 | Смешанное передвижение 1000 метров  Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  | https://gto.ru/ |
| 66 | Смешанное передвижение 1000 метров  Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  | https://gto.ru/ |
| 67 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа  Прыжок в длину с места. |  |  | https://gto.ru/ |
| 68 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа  Прыжок в длину с места. |  |  | https://gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре**

**1 класс (99часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
| **по плану** | **по**  **факту** |
| 1. | **Модуль «Легкая атлетика».** История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 2. | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу |  |  |