

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "Гимназия №2"

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
зав. кафедрой

_____ Кондрашёва И.А.
Протокол № 5 от 30.05.2022

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
_____ /Н.Н. Красовская/
31.05.2022

«Утверждено»
директор МБОУ «Гимназия № 2»
_____ /Л.М. Быкова/
Приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
1 классы
2022-2023 учебный год

Автор-составитель
рабочей учебной программы:
Григорьева О.В,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.
2. Федерального государственного образовательного стандарта НОО от 6.10.2009 № 373.
3. Примерной рабочей программе по предмету физическая культура (физкультура) для 1, 2, 3, 4 класса по новому обновлённому ФГОС 2022 НОО 3 поколения начального общего образования (начальная школа) образовательных организаций. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования
4. Основной образовательной программы МБОУ «Гимназия № 2», в том числе учебного плана МБОУ «Гимназия №2» на 2022-2023 учебный год.
5. Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2016 г. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации
6. С учетом требований Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Гимназия № 2» по учебным предметам, курсам

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные

упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений

основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета

«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета

«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и

Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Программа внеурочной деятельности по курсу «ОФП. Здорово- быть здоровым» реализует спортивно-оздоровительное направление.

В авторской программе на изучение курса отводится 33 часа.

Согласно плана внеурочной деятельности в 1 классах количество часов в год -33.

Календарно- тематическое планирование составлено на основе рабочей учебной программы(взят 1 час из поурочного планирования)

Количество часов в неделю – 1

Сроки реализации рабочей учебной программы: 2022 - 2023 уч. год.

Материально-техническое обеспечение:

Средства ИКТ: компьютер, мультимедийный проектор, принтер.

Расшифровка аббревиатур:

ИКТ - информационно-коммуникационные технологии.

В связи с адаптационным периодом и требованием САНПИНа занятия в сентябре и октябре 2022г проводятся в дистанционном формате.

Программа предусматривает возможность изучения материала при помощи дистанционных технологий в периоды карантинных мероприятий.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1--х классов, желающие заниматься спортом и *не имеющие медицинских противопоказаний* .

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;

тестирование и мониторинг здоровья.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы

деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат

— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового

образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать

со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений

— , слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, упоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления

мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному,

историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной,

коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно

находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыту учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых

искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в

игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы физкультурной деятельности	3
3 Физкультурно-оздоровительная деятельность		
56		
4	Освоение упражнений основной гимнастики	13
5	Игры и игровые задания	5
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	10
		33 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 А, 1 Б КЛАСС Е

№ п/п	Тема курса	Количество часов	Дата изучения			Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	скорректированная	фактически		
Знания о физической культуре (2 ч)							
1	История Олимпийских игр. Олимпийские	1	06.09			Урок-путешествие	http://school-

	игры в России						collection.edu.ru/
2	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	13.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
Способы физкультурной деятельности (3 ч)							
3	Т.Б. Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе(гимнастический шаг)		20.09			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
4	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)		27.09			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
5	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)		04.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
Физкультурно- оздоровительная деятельность							
Освоение упражнений основной гимнастики 13 (ч)							
6	Т.Б.Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.		11.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
7.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад		18.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
8.	Отработка навыков выполнения прыжков		25.10			Практическая работа	http://school-

	через скакалку вперёд,назад.					ая работа	collection.edu.ru/
9	Отработка навыков одиночного ногой отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно		08.11			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
10	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам		15.11			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
11	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам		22.11			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
12	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») —колено вперёд попеременно каждой ногой.		29.11			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
13.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск»)поперемен но каждой ногой.		06.12			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
14	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°		13.12			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
15	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд,назад, с поворотом на 45° и90°в обе стороны		20.12			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
16	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»		27.12			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
17.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов«ковырялочка»		10.01			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/
18	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов«верёвочка»		17.01			Практическ ая работа	http://school- collection.edu.ru/

19.	Т.Б. Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения		24.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
20	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения		31.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
21	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку		07.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
22	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения		21.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
23	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения		28.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

Спортивно- оздоровительная деятельность (10) ч

24.	Т.Б. Закрепление основных танцевальных позиций у опоры		07.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
25	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")		14.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования		21.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

	выворотности стоп («крестик»);						
27	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)		04.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
28.	Закрепление выполнения партерной разминки		11.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
29	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)		18.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
30	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)		25.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
31	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа		02.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
32	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами		16.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

33.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)		23.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			33	0			

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Примерная рабочая программа

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола кончикам и пальцев	Нет касания
2. Координация	Равновесие «пассе» (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Нормативы комплекса ГТО для возрастной группы 6- 8 лет

Обязательные испытания (тесты)

ПО УМК

Челночный бег 3* 10 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
---------------	----------	---------

Бронзовый	10,3	10,6
Серебряный	10,0	10,4
Золотой	9,2	9,5

или бег на 30 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6,9	7,1
Серебряный	6,7	6,8
Золотой	6,0	6,2

смешанное передвижение(1 км)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7,10	7,35
Серебряный	6,4	7,05
Золотой	5,2	6,0

Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	-
Серебряный	3	-
Золотой	4	-

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	4
Серебряный	9	6
Золотой	15	11

или сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7	4
Серебряный	10	6
Золотой	17	11

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи в см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	1	3
Серебряный	3	5
Золотой	7	8

Испытания(тесты по выбору)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	110	105
Серебряный	120	115
Золотой	140	135

Метание теннисного мяча в цель(дистанция 6 м, количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	1
Серебряный	3	2
Золотой	4	3

Бег на лыжах на 1 км(минута,сек)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10,5	11,00
Серебряный	9,00	9,30
Золотой	8,00	8,30

Смешанное пересечение на 1км по пересеченной местности

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	9,00	9,30
Серебряный	7,00	7,30
Золотой	6,00	6,30

Плавание на 25 м(мин,с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	3,00	3,00
Серебряный	2,40	2,40
Золотой	2,30	2,30

Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса"Готов к труду и обороне"(ГТО)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	6
Серебряный	6	6
Золотой	7	7

1 класс**Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Игры –цеплялки: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».

Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».

Игры-перетягивания: перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай», перетягивание по кругу.

Догонялки: перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

Спортивные игры: упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

Игры с мячом. Эстафеты: «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал – садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

Прыгательные игры: эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».

Игры на меткость: «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы» Авторы - Т.В. Петрова; Ю.А. Копылов; Н.В. Полянская;

С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф;

2016.- 96с.: ил. – (Начальная школа XXI века);

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Рабочая программа «Физическая культура» 1- 4 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2017 г. (Начальная школа 21 века).

Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.- 96с.: ил. – (Начальная школа XXI века)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://school-collection.edu.ru/>

2. <http://it-n.ru>

4. <http://www.openclass.ru>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "Гимназия №2"

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
зав. Кафедрой
_____ /Кондрашёва И.А./
Протокол № 5 от 30.05.2022

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
_____ /Н.Н. Красовская/
31.05.2022

«Утверждено»
директор МБОУ «Гимназия № 2»
_____ /Л.М. Быкова/
Приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
2 классы
2022-2023 учебный год

Автор-составитель
рабочей учебной программы:
Григорьева О.В,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Бийск – 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 2 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.
2. Федерального государственного образовательного стандарта НОО от 6.10.2009 № 373.
3. Примерной рабочей программе по предмету физическая культура (физкультура) для 1, 2, 3, 4 класса по новому обновлённому ФГОС 2022 НОО 3 поколения начального общего образования (начальная школа) образовательных организаций. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования
4. Основной образовательной программы МБОУ «Гимназия № 2», в том числе учебного плана МБОУ «Гимназия №2» на 2022-2023 учебный год.
5. Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2016 г.
Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации
6. С учетом требований Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Гимназия № 2» по учебным предметам, курсам

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании

форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Программа внеурочной деятельности по курсу «ОФП. Здорово- быть здоровым» реализует спортивно-оздоровительное направление.

В авторской программе на изучение курса отводится 34 часа.

Согласно плана внеурочной деятельности во 2-х классах количество часов в год 34.. **Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей учебной программы(взят 1 час из поурочного планирования)**

Количество часов в неделю – 1 .

Согласно учебно-календарному графику и графику выходных и праздничных дней количество учебных часов во 2 м классе в 2022 – 2023 году – 34 часа . Сокращено количество часов в разделе "Легкая атлетика"

Сроки реализации рабочей учебной программы: 2022 - 2023 уч. год.

Материально-техническое обеспечение:

Средства ИКТ: компьютер, мультимедийный проектор, принтер.

Расшифровка аббревиатур:

ИКТ - информационно-коммуникационные технологии.

Программа предусматривает возможность изучения материала при помощи дистанционных технологий в периоды карантинных мероприятий.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 2--х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний .

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;

тестирование и мониторинг здоровья.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при

выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений,

— слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

— Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

— **Упражнения по видам разминки**

— **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

— **Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

— Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад)

поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

— **Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

— **Подводящие упражнения, акробатические упражнения**

— Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

— **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

— Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания соскакалкой.

— Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

— Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

— **Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации**

Пример:

— Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

— **Пример:**

— Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

— **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

— **Плавательная подготовка**

— Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок»,

— «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

— **Основная гимнастика**

— Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

— Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот

— «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ногой вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

— Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

— Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

— **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

— Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

— **Организующие команды и приёмы**

— Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений:

построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево;

передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с

учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического

воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач

выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

— кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Тематическое планирование на 2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физической деятельности	4
3	Физическое совершенствование	23
4	Спортивно- оздоровительная деятельность	3

Итого:	34 ч
---------------	-------------

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2А,2Б,2В, 2Г КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	по плану	скорректированная	по факту		
Знания о физической культуре (4 ч)							
1	История Олимпийских Игр	1	07.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
2	Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	14.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
3.	Освоение танцевальных шагов:шаги с подскоками вперед,назад, с поворотом Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1	21.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
4	Шаги галопа в сторону,вперед, а также в сочетании с различными подскоками	1	28.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности(4ч)							
5	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	05.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
6	Отбор и составление упражнений основной гимнастики	1	12.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
7	Составление правил новых игр и эстафет	1	19.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

8	Выполнение ролевых действий при участии в игровой деятельности	1	26.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 3. Физическое совершенствование							
Физкультурно-оздоровительная деятельность 23 ч							
9	Т.Б.Гимнастический бег вперёд, назад ;приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»)	1	09.11				http://school-collection.edu.ru/
10	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»);	1	16.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
11.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); укрепления брюшного пресса («уголок»); для эластичности мышц спины"киска" Гимнастика с основами акробатики	1	23.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
12	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках.	1	30.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
13	Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально	1	07.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
14.	Т.Б.Отработка кувырка вперед	1	14.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
15	Кувырок назад	1	21.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
16.	Отработка кувырка назад	1	28.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
17.	Мост из положения "стоя". "Шпагат"	1	11.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
18.	Вставание из положения "мост"	1	18.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

							/
19	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	25.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
20.	Игровые задания со скакалкой Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1	01.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
21.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	08.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
22	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	15.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
23	Отработка навыков отбивов мяча	1	22.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
24	Т.Б.Серия отбивов мяча	1	01.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
25	Освоение универсальных умений дыхания при гимнастике	1	15.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
26.	Броски и ловля мяча с отбивом	1	22.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
27.	Освоение танцевальных шагов Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1	05.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
28	Шаги галопа	1	12.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
29.	Отработка навыков народного танца	1	19.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
30	Шаг "веревочка" и "ковырялочка"	1	26.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

						я работа	/
31	Спортивная игра "Футбол".Подвижные игры с техническими приемами подвижных игр(баскетбол, футбол)	1	03.05			Практическа я работа	http://school-collection.edu.ru /
4 раздел Спортивно- оздоровительная деятельность (3 ч)							
32	Ознакомление с техникой плавания: освоение универсальных умений в воде	1	10.05			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru /
33	Техника изучения скольжения на спине	1	17.10			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru /
34	Изучение техники плавания способом "кроль" на спине	1	24.10			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru /
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34					

Нормативы комплекса ГТО для возрастной группы 6- 8 лет

Обязательные испытания (тесты)

ПО УМК

Челночный бег 3* 10 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10,3	10,6
Серебряный	10,0	10,4
Золотой	9,2	9,5

или бег на 30 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6,9	7,1
Серебряный	6,7	6,8
Золотой	6,0	6,2

смешанное передвижение(1 км)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7,10	7,35
Серебряный	6,4	7,05
Золотой	5,2	6,0

Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	-
Серебряный	3	-
Золотой	4	-

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	4
Серебряный	9	6

Золотой	15	11
---------	----	----

или сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7	4
Серебряный	10	6
Золотой	17	11

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи в см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	1	3
Серебряный	3	5
Золотой	7	8

Испытания(тесты по выбору)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	110	105
Серебряный	120	115
Золотой	140	135

Метание теннисного мяча в цель(дистанция 6 м, количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	1
Серебряный	3	2
Золотой	4	3

Бег на лыжах на 1 км(минута,сек)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10,5	11,00
Серебряный	9,00	9,30
Золотой	8,00	8,30

Смешанное пересечение на 1км по пересеченной местности

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	9,00	9,30
Серебряный	7,00	7,30
Золотой	6,00	6,30

Плавание на 25 м(мин,с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	3,00	3,00
Серебряный	2,40	2,40
Золотой	2,30	2,30

Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	6
Серебряный	6	6
Золотой	7	7

2 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Игры –сцеплялки: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».

Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».

Игры-перетягивания: перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай», перетягивание по кругу.

Догонялки: перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

Спортивные игры: упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

Игры с мячом. Эстафеты: «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

Прыгательные игры: эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».

Игры на меткость: «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы»

Авторы - Т.В. Петрова;Ю.А. Копылов; Н.В. Полянская;

С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф;

2016.- 96с.: ил. – (Начальная школа XXI века);

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Рабочая программа «Физическая культура» 1- 4 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2017 г. (Начальная школа 21 века).

Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы»

Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.-

96с.: ил. – (Начальная школа XXI века)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://school-collection.edu.ru/>

2. <http://it-n.ru>

4. <http://www.openclass.ru>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "Гимназия №2"

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
зав. Кафедрой
_____ Кондрашёва И.А.
Протокол № 5 от 30.05.2022

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
_____ /Н.Н. Красовская/
31.05.2022

«Утверждено»
директор МБОУ «Гимназия № 2»
_____ /Л.М. Быкова/
Приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
3 классы
2022-2023 учебный год

Автор-составитель
рабочей учебной программы:
Григорьева О.В,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Бийск – 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 3-х классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.
2. Федерального государственного образовательного стандарта НОО от 6.10.2009 № 373.
3. Примерной рабочей программе по предмету физическая культура (физкультура) для 1, 2, 3, 4 класса по новому обновлённому ФГОС 2022 НОО 3 поколения начального общего образования (начальная школа) образовательных организаций. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования
4. Основной образовательной программы МБОУ «Гимназия № 2», в том числе учебного плана МБОУ «Гимназия №2» на 2022-2023 учебный год.
5. Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2016 г.
Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации
6. С учетом требований Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Гимназия № 2» по учебным предметам, курсам

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Программа внеурочной деятельности по курсу «Здорово- быть здоровым» реализует спортивно-оздоровительное направление.

В авторской программе на изучение курса отводится 34 часа.

Согласно плана внеурочной деятельности в 3-х классах количество часов в год - **34.. Календарно- тематическое планирование составлено на основе рабочей учебной программы(взят 1 час из поурочного планирования)**

Количество часов в неделю – 1 .

Согласно учебно-календарному графику и графику выходных и праздничных дней количество учебных часов в 3 м а классе в 2022 – 2023 году – **32 часа** . Сокращено количество часов в разделе "Легкая атлетика"

Согласно учебно-календарному графику и графику выходных и праздничных дней количество учебных часов в 3 м б классе в 2022 – 2023 году – **33 часа**

Согласно учебно-календарному графику и графику выходных и праздничных дней количество учебных часов в 3 м в классе в 2022 – 2023 году – **34 часа**

Сроки реализации рабочей учебной программы: 2022 - 2023 уч. год.

Материально-техническое обеспечение:

Средства ИКТ: компьютер, мультимедийный проектор, принтер.

Расшифровка аббревиатур:

ИКТ - информационно-коммуникационные технологии.

Программа предусматривает возможность изучения материала при помощи дистанционных технологий в периоды карантинных мероприятий.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 3 -х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний .

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноили видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;

тестирование и мониторинг здоровья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного

пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.
- Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.
- Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.
- Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.
- Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.
- **Организующие команды и приёмы**
- Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых

упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

— **Спортивно-оздоровительная деятельность**

- Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.
- Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.
- Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).
- Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.
- Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.
- Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).
- Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.
- Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.
- Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.
- Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме;
вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил выполнения физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костно-скелета человека и основные группы мышц;
описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из исследуемых физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
различать упражнения на развитие моторики;
объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с

использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бегана скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Тематическое планирование на 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Способы физкультурной деятельности	3
Физкультурно- оздоровительная деятельность		14
Спортивно- оздоровительная деятельность		12
Итого:		34 ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов всего	Дата изучения			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	скорректи рованная	по факту		
1 раздел Знания о физической культуре (5 ч)							
1.	Влияние утренней гимнастики на организм человека	1	08.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
2.	Физические упражнения и организм человека Строевые упражнения в движении противоходом	1	15.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
3.	Классификация физических упражнений по направлениям Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	22.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
4.	Гимнастика. Подводящие упражнения	1	29.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
5.	Техника выполнения согласованных двигательных действий при плавании	1	06.10			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
2 раздел Способы физкультурной деятельности (3 ч)							
6	Физическая нагрузка при выполнении гимнастических упражнений	1	13.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
7	Подвижная игра "Мяч кверху"	1	20.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

8	Подвижная игра "Мяч водящему"	1	27.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 4 Спортивно- оздоровительная деятельность 14 ч							
9	Т.Б. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью	1	10.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
10	Прыжки через скакалку с поворотом	1	17.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
11	Т.Б. Подготовительные упражнения для лазания по канату в три приема	1	24.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
12	Лазание по канату в три приема	1	01.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
13	Лазание по канату в два приема	1	08.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
14	Упражнения для обучения поворотам на гимнастической скамейке	1	15.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
15	Изучение техники скольжения на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1	22.12			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
16	Изучение техники скольжения на груди с подключением работы ног Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	12.01			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
17	Изучение техники плавания способом кроль на груди Техника упражнений в	1	19.01			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/

	плавании кролем на груди						
18	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	26.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
19	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1	02.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
20	Торможение "плугом"	1	09.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
21	Игра на лыжах "Заморозь товарища" Торможение плугом	1	16.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
22	Игровые задания туристической деятельности	1	02.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 3 Физическое совершенствование							
Физкультурно- оздоровительная деятельность 24 часов							
23	Т.Б.Перекаты в группировке Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища	1	09.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
24	Подводящие упражнения для кувырка назад из упора присев	1	16.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
25	Подготовительные упражнения для гимнастического моста	1	23.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
26	Кувырок вперёд	1	06.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

27	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	13.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
28	Т.Б. Стойка на голове	1	20.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
29	Стойка на руках Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	27.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
30	Отработка навыков виса на перекладине	1	04.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
	Подтягивание с отягощением	1				Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
31	Футбол как спортивная игра	1	11.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
	Техника приема мяча снизу в волейболе	1				Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
32	Игровые действия игры "Перестрелка"	1	18.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов всего	Дата изучения			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	скорректированная	по факту		
1 раздел Знания о физической культуре (5 ч)							
1.	Влияние утренней гимнастики на организм человека	1	05.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/

2.	Физические упражнения и организм человека Строевые упражнения в движении противоходом	1	12.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
3.	Классификация физических упражнений по направлениям Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	19.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
4.	Гимнастика. Подводящие упражнения	1	26.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
5.	Техника выполнения согласованных двигательных действий при плавании	1	03.10			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/

2 раздел Способы физкультурной деятельности (3 ч)

6	Физическая нагрузка при выполнении гимнастических упражнений	1	10.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
7	Подвижная игра "Мяч кверху"	1	17.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
8	Подвижная игра "Мяч водящему"	1	24.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

Раздел 4 Спортивно- оздоровительная деятельность 14 ч

9	Т.Б. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью	1	07.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
10	Прыжки через скакалку с поворотом	1	14.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

11	Т.Б. Подготовительные упражнения для лазания по канату в три приема	1	21.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
12	Лазание по канату в три приема	1	28.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
13	Лазание по канату в два приема	1	05.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
14	Упражнения для обучения поворотам на гимнастической скамейке	1	12.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
15	Изучение техники скольжения на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1	19.12			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
16	Изучение техники скольжения на груди с подключением работы ног Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	26.12			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
17	Изучение техники плавания способом кроль на груди Техника упражнений в плавании кролем на груди	1	09.01			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
18	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	16.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
19	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным	1	23.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

	ходом						
20	Торможение "плугом"	1	30.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
21	Игра на лыжах "Заморозь товарища" Торможение плугом	1	06.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
22	Игровые задания туристической деятельности	1	13.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 3 Физическое совершенствование							
Физкультурно- оздоровительная деятельность 24 часов							
23	Т.Б.Перекаты в группировке Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища	1	20.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
24	Подводящие упражнения для кувырка назад из упора присев	1	27.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
25	Подготовительные упражнения для гимнастического моста	1	06.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
26	Кувырок вперёд	1	13.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
27	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	20.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
28	Т.Б. Стойка на голове	1	03.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
29	Стойка на руках Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	10.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

30	Отработка навыков виса на перекладине	1	17.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
	Подтягивание с отягощением	1				Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
31 32	Футбол как спортивная игра	1	24.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
	Техника приема мяча снизу в волейболе	1	15.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
33	Игровые действия игры "Перестрелка"	1	22.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов всего	Дата изучения			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	скорректированная	по факту		
1 раздел Знания о физической культуре (5 ч)							
1.	Влияние утренней гимнастики на организм человека	1	07.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
2.	Физические упражнения и организм человека Строевые упражнения в движении противоходом	1	14.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
3.	Классификация физических упражнений по направлениям Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	21.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/

4.	Гимнастика. Подводящие упражнения	1	28.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
5.	Техника выполнения согласованных двигательных действий при плавании	1	05.10			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/

2 раздел Способы физкультурной деятельности (3 ч)

6	Физическая нагрузка при выполнении гимнастических упражнений	1	12.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
7	Подвижная игра "Мяч кверху"	1	19.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
8	Подвижная игра "Мяч водящему"	1	26.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

Раздел 4 Спортивно- оздоровительная деятельность 14 ч

9	Т.Б. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью	1	09.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
10	Прыжки через скакалку с поворотом	1	16.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
11	Т.Б. Подготовительные упражнения для лазания по канату в три приема	1	23.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
12	Лазание по канату в три приема	1	30.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
13	Лазание по канату в два приема	1	07.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
14	Упражнения для обучения поворотам на гимнастической скамейке	1	14.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

15	Изучение техники скольжения на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1	21.12			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
16	Изучение техники скольжения на груди с подключением работы ног Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	28.12			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
17	Изучение техники плавания способом кроль на груди Техника упражнений в плавании кролем на груди	1	11.01			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
18	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	18.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
19	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1	25.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
20	Торможение "плугом"	1	01.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
21	Игра на лыжах "Заморозь товарища" Торможение плугом	1	08.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
22	Игровые задания туристической деятельности	1	15.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 3 Физическое совершенствование							
Физкультурно- оздоровительная деятельность 24 часов							

23	Т.Б.Перекаты в группировке Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища	1	22.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
24	Подводящие упражнения для кувырка назад из упора присев	1	01.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
25	Подготовительные упражнения для гимнастического моста	1	15.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
26	Кувырок вперед	1	22.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
27	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	05.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
28	Т.Б. Стойка на голове	1	12.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
29	Стойка на руках Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	19.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
30	Отработка навыков виса на перекладине	1	26.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
31	Подтягивание с отягощением	1	03.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
32	Футбол как спортивная игра	1	10.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
33	Техника приема мяча снизу в волейболе	1	17.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
34	Игровые действия игры "Перестрелка"	1	24.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34					

Нормативы комплекса ГТО для возрастной группы 6- 9 лет Обязательные испытания (тесты)

ПО УМК

Челночный бег 3* 10 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10,3	10,6
Серебряный	10,0	10,4
Золотой	9,2	9,5

или бег на 30 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6,9	7,1
Серебряный	6,7	6,8
Золотой	6,0	6,2

смешанное передвижение(1 км)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7,10	7,35
Серебряный	6,4	7,05
Золотой	5,2	6,0

Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	-
Серебряный	3	-
Золотой	4	-

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	4
Серебряный	9	6
Золотой	15	11

или сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7	4
Серебряный	10	6
Золотой	17	11

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи в см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	1	3
Серебряный	3	5
Золотой	7	8

Испытания(тесты по выбору)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	110	105
Серебряный	120	115
Золотой	140	135

Метание теннисного мяча в цель(дистанция 6 м, количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	1
Серебряный	3	2
Золотой	4	3

Бег на лыжах на 1 км(минута,сек)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10,5	11,00
Серебряный	9,00	9,30
Золотой	8,00	8,30

Смешанное пересечение на 1км по пересеченной местности

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	9,00	9,30
Серебряный	7,00	7,30
Золотой	6,00	6,30

Плавание на 25 м(мин,с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	3,00	3,00
Серебряный	2,40	2,40
Золотой	2,30	2,30

Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса"Готов к труду и обороне"(ГТО)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	6
Серебряный	6	6
Золотой	7	7

3 класс**Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в роще, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Строевые упражнения: повороты на месте, построение в круг, команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг», «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движениях, в парах, комплекс гимнастики, бег, разновидности ходьбы.

Игры на закрепление навыков бега: «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ляпки», «Ловушка», «Слепок», «Горячее место», «Баба Яга», «Гуси – лебеди», «Лиса», салки «ноги от земли».

Игры на закрепление навыков прыжков: «Удочка», «Волк во рву», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», классики, «Петушиный бой», прыжки по кочкам, «Пингвин с мячом»,

Игры на закрепление навыков метания: «Кто дальше бросит?», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова; Ю.А. Копылов; Н.В. Полянская;

С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф;

2016.- 96с.: ил. – (Начальная школа XXI века);

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Рабочая программа «Физическая культура» 1- 4 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2017 г. (Начальная школа 21 века).

2 Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.- 96с.:ил. – (Начальная школа XXI века)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ЦОР,<http://school-collection.edu.ru/>

<http://it-n.ru>

<http://www.openclass.ru>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "Гимназия №2"

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
зав. Кафедрой
_____ Кондрашёва И.А.
Протокол № 5 от 30.05.2022

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
_____ /Н.Н. Красовская/
31.05.2022

«Утверждено»
директор МБОУ «Гимназия № 2»
_____ /Л.М. Быкова/
Приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
4 классы
2022-2023 учебный год

Автор-составитель
рабочей учебной программы:
Григорьева О.В,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Бийск – 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 4 -х класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.
2. Федерального государственного образовательного стандарта НОО от 6.10.2009 № 373.
3. Примерной рабочей программе по предмету физическая культура (физкультура) для 1, 2, 3, 4 класса по новому обновлённому ФГОС 2022 НОО 3 поколения начального общего образования (начальная школа) образовательных организаций. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования
4. Основной образовательной программы МБОУ «Гимназия № 2», в том числе учебного плана МБОУ «Гимназия №2» на 2022-2023 учебный год.
5. Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2016 г.
Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации
6. С учетом требований Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Гимназия № 2» по учебным предметам, курсам

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Программа внеурочной деятельности по курсу «Здорово- быть здоровым» реализует спортивно-оздоровительное направление.

В авторской программе на изучение курса отводится **34 часа**.

Согласно плана внеурочной деятельности в 4-х классах количество часов в год - **34** . **Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей учебной программы(взят 1 час из поурочного планирования)**

Количество часов в неделю – 1 .

Согласно учебно-календарному графику и графику выходных и праздничных дней количество учебных часов в 4 м классе в 2022 – 2023 году – **32 часа** . Сокращено количество часов в разделе "Легкая атлетика" 2 часа

Сроки реализации рабочей учебной программы: 2022 - 2023 уч. год.

Материально-техническое обеспечение:

Средства ИКТ: компьютер, мультимедийный проектор, принтер.

Расшифровка аббревиатур:

ИКТ - информационно-коммуникационные технологии.

Программа предусматривает возможность изучения материала при помощи дистанционных технологий в периоды карантинных мероприятий.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия набора.К занятиям в секции допускаются все учащиеся 4 -х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний .

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;

тестирование и мониторинг здоровья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной,

общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления

здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).
- Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.
- Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Владение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.
- Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.
- Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.
- Способы демонстрации результатов освоения программы.
- ***Спортивно-оздоровительная деятельность***
- Владение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.
- Владение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).
- Владение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.
- Владение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение
- «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышцуловища.
- Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.
- Владение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.
- Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).
- Владение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).
- Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.
- Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.
- Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.
- Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.
- Повороты на месте и в движении.

- Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.
Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и

уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной

- подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
 - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
 - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физической деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
 - осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при
- выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
 - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
 - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Тематическое планирование на 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Способы физкультурной деятельности	3
	Физкультурно- оздоровительная деятельность	14
	Спортивно- оздоровительная деятельность	12
	Итого:	34 ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов всего	Дата изучения			Виды, формы контрол я	Электрон ные (цифровы е) образоват ельные ресурсы
			по плану	скорректи рованная	по факту		
1 раздел Знания о физической культуре (10 ч)							
1.	Влияние утренней гимнастики на организм человека	1	02.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
2.	Физические упражнения и организм человека Строевые упражнения в движении противоходом	1	09.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
3.	Классификация физических упражнений по направлениям Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	16.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
4.	Гимнастика. Подводящие упражнения	1	23.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
5.	Техника выполнения согласованных двигательных действий при плавании	1	30.09			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
2 раздел Способы физкультурной деятельности (6 ч)							

6	Физическая нагрузка при выполнении гимнастических упражнений	1	07.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
7	Подвижная игра "Мяч кверху"	1	14.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
8	Подвижная игра "Мяч водящему"	1	21.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 4 Спортивно- оздоровительная деятельность 28 ч							
9	Т.Б. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью	1	28.10			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
10	Прыжки через скакалку поворотом	1	11.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
11	Т.Б. Подготовительные упражнения для лазания по канату в три приема	1	18.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
12	Т.Б.Лазание по канату в три приема	1	25.11			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
13	Лазание по канату в два приема	1	02.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
14	Упражнения для обучения поворотам на гимнастической скамейке	1	09.12			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

15	Изучение техники скольжения на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1	16.12			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
16	Изучение техники скольжения на груди с подключением работы ног Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	23.12			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
17	Изучение техники плавания способом кроль на груди Техника упражнений в плавании кролем на груди	1	13.01			Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/
18	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	20.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
19	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1	27.01			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
20	Торможение "плугом"	1	03.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
21	Игра на лыжах "Заморозь товарища"	1	10.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

	Торможение плугом					работа	edu.ru/
22	Игровые задания туристической деятельности	1	17.02			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

Раздел 3 Физическое совершенствование

Физкультурно- оздоровительная деятельность 24 часов

23	Т.Б.Перекаты в группировке Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища	1	03.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
24	Подводящие упражнения для кувырка назад из упора присев	1	10.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
25	Подготовительные упражнения для гимнастического моста	1	17.03			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
26	Т.Б.Кувырок вперёд	1	07.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
27	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	14.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
28	Т.Б. Стойка на голове	1	21.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
29	Стойка на руках Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	28.04			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

30	Отработка навыков виса на перекладине	1	05.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
31	Подтягивание с отягощением Футбол как спортивная игра	1 1	12.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
32	Техника приема мяча снизу в волейболе Игровые действия игры "Перестрелка"	1	19.05			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32					

Нормативы комплекса ГТО для возрастной группы 6- 9 лет Обязательные испытания (тесты) ПО УМК

Челночный бег 3* 10 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10,3	10,6
Серебряный	10,0	10,4
Золотой	9,2	9,5

или бег на 30 м

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6,9	7,1
Серебряный	6,7	6,8
Золотой	6,0	6,2

смешанное передвижение(1 км)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7,10	7,35
Серебряный	6,4	7,05
Золотой	5,2	6,0

Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	-
Серебряный	3	-
Золотой	4	-

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	4

Серебряный	9	6
Золотой	15	11

или сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7	4
Серебряный	10	6
Золотой	17	11

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи в см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	1	3
Серебряный	3	5
Золотой	7	8

Испытания(тесты по выбору)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	110	105
Серебряный	120	115
Золотой	140	135

Метание теннисного мяча в цель(дистанция 6 м, количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	1
Серебряный	3	2
Золотой	4	3

Бег на лыжах на 1 км(минута,сек)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10,5	11,00
Серебряный	9,00	9,30
Золотой	8,00	8,30

Смешанное пересечение на 1км по пересеченной местности

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	9,00	9,30
Серебряный	7,00	7,30
Золотой	6,00	6,30

Плавание на 25 м(мин,с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	3,00	3,00
Серебряный	2,40	2,40
Золотой	2,30	2,30

Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6	6
Серебряный	6	6
Золотой	7	7

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Русские народные игры: «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка», «Посигутки», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».

Дагестанские народные игры: «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь», «Цику – ция», «Выбей из круга».

Чечено-ингушские народные игры: «Уточка», «Чиж».

Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Круглый хрещик», «Перепелочка», «Хлибчик», «Печки».

Белорусские народные игры: «Заплетись, плетень!», «Иванка», «Михасик», «Посадка картошки», «Прела-горела», «У Мазалья».

Грузинские и армянские народные игры: «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость», «Грузинские классы», «Плоский камень и мяч», «Игра в лягушек».

Кабардино-балкарские игры: «Под буркой», «Повелитель лунки».

Северо-осетинские игры: «Метание с плеча», «Гаккарис», «Борьба за флажки».

Казачьи игры: «Игры с коновязью» (коновязь высотой по пояс взрослому), «Чехарда», «Нагайка и кнут», «Обкидывание шерстяными клубками», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Игра в шапку», «Кзаки», «Грыбаки».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова; Ю.А. Копылов; Н.В. Полянская; С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф; 2016.- 96с.: ил. – (Начальная школа XXI века);

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Рабочая программа «Физическая культура» 1- 4 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2017 г. (Начальная школа 21 века).

2 Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2016.- 96с.:ил. – (Начальная школа XXI века)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ЦОР,<http://school-collection.edu.ru/>

<http://it-n.ru>

<http://www.openclass.ru>

