

МБОУ «СОШ с. Ключи Лысогорского района Саратовской области»

**Утверждено приказом директора №69 от 30.08. 2023 г.
в составе ООП НОО ФГОС – 2021
и в соответствии с ФООП**

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физическая культура. Подвижные игры»
для 1-4 класса начального общего образования
Срок реализации – 4 года

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура. Подвижные игры» включает: пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Рабочая программа кружка «Физическая культура. Подвижные игры» разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО – 1–4 классы), Закона РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013) ФООП НОО.

Образовательная программа «Физическая культура. Подвижные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
 - удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
 - ведение закалывающих процедур;
 - укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
 - снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно- ценностное общение.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа (1 класс) - 34 часа (2-4 классы) – по 1 часу в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс

Раздел I. Теоретическая часть

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице. **П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я.** Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

1.3 Гигиена спортсмена. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников.

Раздел II. Практическая часть

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косога спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

2.3 Соревнования. Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

2 КЛАСС

Раздел I. Теоретическая часть

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице.

1.3 Гигиена спортсмена. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы.

Раздел II. Практическая часть

2.1 Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

2.2 Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка и др.

2.3 Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультурминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

2.4 Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

3 КЛАСС

Раздел I. Теоретическая часть

1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения».

Раздел II. Практическая часть

2.1 Игры разных народов

Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Городки». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры белорусского народа «Прела-горела», «Дед Мороз». Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа «Иголочка – ниточка», «Высокий дуб», «Колдун». Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробы и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод».

2.2 Гимнастика

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.

2.3 Игры- эстафеты

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

2.4 Элементы спортивных игр

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Игры с баскетбольным мячом «Тридцать три», «Точка за точкой».

Мини-футбол. Способы перемещения. Остановка и ведение мяча. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки».

4 КЛАСС

Раздел I. Теоретическая часть

1.1 Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

1.2 Способы физической деятельности. Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Раздел II. Практическая часть

2.1 Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

2.2 Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастический мост. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

2.3 Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и

запрыгивание, челночный бег. Броски: большого мяча (1 кг) разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Кросс длиной 1 км.

2.4 Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Спортивные эстафеты.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Коллективные подвижные игры.

Спортивные игры: ручной мяч, волейбол, футбол, баскетбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. *Гражданского воспитания:*

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. *Патриотического воспитания:*

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. *Духовно-нравственного воспитания:*

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре,

как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

8. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях

человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- ✓ играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- ✓ выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- ✓ оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- ✓ пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- ✓ пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);

- ✓ выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- ✓ выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- ✓ метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- ✓ метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- ✓ выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- ✓ выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

К концу обучения **во втором** классе обучающийся научится:

- ✓ понимать значение физической подготовки;
- ✓ определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- ✓ выполнять соревновательные упражнения;
- ✓ руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- ✓ играть в подвижные игры;
- ✓ выполнять элементы спортивных игр;
- ✓ измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- ✓ определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- ✓ соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- ✓ понимать влияние закаливания на организм человека;
- ✓ самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- ✓ выполнять комбинации из элементов акробатики;
- ✓ организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

К концу обучения в **третьем** классе обучающийся научится:

- ✓ планировать занятия с физическими упражнениями в режиме дня;
- ✓ организовывать отдых и досуг с использованием средств физической подготовки;
- ✓ излагать факты истории развития физической подготовки, характеризовать её роль и значения в жизнедеятельности человека;
- ✓ представлять физическую подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- ✓ соблюдать требования техники безопасности ;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ подавать строевые команды, осуществлять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения в **четвёртом** классе обучающийся научится:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, осуществлять подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ давать характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
- ✓ подавать строевые команды;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел I. Теоретическая часть							
1.1.	План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное	Беседа

						общение.	
1.2.	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
1.3.	Гигиена спортсмена.	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
1.4.	Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы.	3		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
Итого по разделу		7					
Раздел II. Практическая часть Общая и специальная физическая подготовка.							

2.1.	Строевые упражнения.	3		2	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.2.	Упражнения для развития быстроты.	3		2	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.3.	Упражнения для развития силы.	3		2	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.4.	Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.	3		2	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.5.	Упражнения на равновесие.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.6.	Упражнения для развития выносливости.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.7.	Упражнения на расслабление.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная;	Практическое занятие с игровым

Раздел I. Теоретическая часть							
1.1.	План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
1.2.	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
1.3.	Гигиена спортсмена.	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
1.4.	Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Беседа

						ая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	
Итого по модулю		7					
Раздел II. Практическая часть							
2.1.	Легкая атлетика.	7		5	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.2.	Подвижные и спортивные игры.	7		6	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.3.	Физическое совершенствование.	6		5	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.4.	Гимнастика основами акробатики.	7		6	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
Итого по модулю		27					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		26			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел I. Теоретическая часть							
1.1.	Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника	5		4	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
1.2.	Гигиена и самоконтроль.	2		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
Итого по модулю		7					
Раздел II. Практическая часть							
2.1.	Игры разных народов	7		6	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.

2.2.	Гимнастика	7		6	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.3.	Игры- эстафеты	7		6	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
2.4.	Элементы спортивных игр	6		5	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
Итого по модулю		27					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		28			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел I. Теоретическая часть							
1.1.	<i>Знания о физической культуре.</i>	4		3	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-	Беседа

						значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	
1.2.	Способы физической деятельности.	4		3	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
Итого по модулю		8					
Раздел II. Практическая часть							
2.1.	Физическое совершенствование	4		3	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом
2.2.	Спортивно – оздоровительная деятельность.	4		3	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом
2.3.	Гимнастика с основами акробатики.	6		5	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом
2.4.	Лёгкая атлетика.	6		5	РЭШ	Физкультурно-спортивная;	Практическое занятие с

						соревновательная; игровая; познавательная	игровым элементом
2.5.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	6		5	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом
Итого по модулю		26					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		27			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1) Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005- С.25.
- 2) Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программа Физическая культура для 1-11 класов:- М.: Дрофа, 2011; Программы для ДЮСШ и образовательных школ, спортивные кружки и секции Зверева М. С.: - М.: Просвещение, 2011;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:
Web: <http://minstm.gov.ru>.

Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru