

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кокоревская средняя общеобразовательная школа»

Выписка
из основной образовательной программы начального общего образования

Рассмотрено МО учителей общественных дисциплин протокол от 27.08.2024 № 1	«Согласовано» Заместитель директора по УВР А.С. Иванчина 28.08.2024
--	---

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»
для начального общего образования
Срок освоения: 1 год
(для обучающихся 2-4 классов)

Составитель:
Заболотная Ю.А. учитель физической культуры



Выписка верна
Директор МБОУ «Кокоревская СОШ»
_____/О.Я.Максименко/
«30» августа 2024 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» для уровня начального общего образования обучающихся 2-4 классов разработана в соответствии с:

- федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федеральной основной общеобразовательной программы начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 12.07.2023 N 74229) (актуальная редакция);
- приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- письмом Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности";
- СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020, регистрационный номер 61573);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- уставом МБОУ «Кокоревская СОШ»;
- основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Кокоревская СОШ»
- положением об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Кокоревская СОШ»;
- учебным планом внеурочной деятельности МБОУ «Кокоревская СОШ»

Программа включает в себя следующие разделы:

- 1) содержание учебного предмета;
- 2) планируемые результаты изучения учебного предмета;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы, форму проведения занятий (форму организации и виды деятельности) и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре на уровне начального общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Кокоревская СОШ».

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе внеурочной деятельности отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного курса внеурочной деятельности имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цель изучения курса внеурочной деятельности

Целью образования внеурочной деятельности по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических

качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы внеурочной деятельности по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Общее число часов для изучения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 102 часа – (3 часа в неделю).

1. Содержание учебного предмета внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Знания о физической культуре

- Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей;
- история возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности;

- история развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта;
- история развития физической культуры в России;
- развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

- Режим дня и правила его составления и соблюдения;
- физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения;
- виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение;
- способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь);
- дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры;
- дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки;
- физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма;
- регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой;
- определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию;
- определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения;
- оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

- Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур;
- осанка и комплексы упражнений для правильного её развития;
- физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки;
- упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки;
- оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости);
- упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп;
- закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях;
- закаливание организма при помощи обливания под душем;
- закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Лёгкая атлетика

- Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой;
- предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений;
- равномерная ходьба и равномерный бег;
- прыжки в длину с места толчком двумя ногами;
- прыжок в высоту с прямого разбега;
- прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги;
- прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте;
- броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами;
- метание малого мяча на дальность стоя на месте;
- разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта;
- технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование;

- беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий;
- беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Гимнастика с основами акробатики

- Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой;
- предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа;
- строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью;
- строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении;
- передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения;
- строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении;
- упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений;
- гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки;
- акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами;
- прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте;
- прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью;
- упражнения в лазании по канату в три приёма;
- упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком;
- передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком;
- упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом;
- акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений;
- опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом;
- ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища;
- упражнения в танцах галоп и полька;
- упражнения в танце «Летка-енка»;
- танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой;
- предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой;
- переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника;
- упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении;
- передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок);
- передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок);
- передвижение одновременным двухшажным ходом;
- упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;
- спуск с небольшого склона в основной стойке;
- торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска;
- торможение плугом.

Плавательная подготовка

- Правила поведения в бассейне;

- Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой
- виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас;
- упражнения ознакомительного плавания;
- упражнения в плавании кролем на груди;
- ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми;

Подвижные игры общефизической подготовки;

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

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол:

- ведение баскетбольного мяча;
- ловля и передача баскетбольного мяча;
- бросок мяча двумя руками от груди с места;
- выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Волейбол:

- прямая нижняя подача;
- приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении;
- нижняя боковая подача;
- приём и передача мяча сверху;
- выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол:

- ведение футбольного мяча;
- удар по неподвижному футбольному мячу;
- остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура:

- Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр;
- подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

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

В результате изучения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

Метопредметные результаты

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

универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения программы внеурочной деятельности у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.
- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся достигнет следующих результатов по отдельным темам программы по курсу внеурочная деятельность:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.;
- акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать технику плавания (сухого) кролем на груди или кролем на спине;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приемы в их показателях.

3. Тематическое планирование курса

п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://teoriya.ru/ru - журнал «теория и практика физической культуры».
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	теоретическая, практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ cde.osu.ru ncfu.ru rech.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ cde.osu.ru ncfu.ru rech.edu.ru
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://kzg.narod.ru https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
1.2	Закаливание организма	2	теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://kzg.narod.ru https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	20	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru studopedia.ru trenexpert.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru studopedia.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru studopedia.ru infourok.ru sportotig.ru nsportal.ru

2.4	Плавательная подготовка	3	практическая	http://russwimming.ru/ http://swim-video.ru/ http://www.swimming.ru/ http://www.sib-swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2 http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSII.html http://fcomofv.org/page-84
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru http://basket.ru offsport.ru fizkult-ura.ru
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	практическая	gto.ru my-gto.ru
Итого по разделу		25		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		