

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Томской области
Администрация Александровского района Томской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Александровское»

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
№1 от 29 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУСОШ №2
_____ Гафнер Е.И.
Приказ № 1/66-01-05
от 02 сентября 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Название Физическая культура

Направление спортивно-оздоровительное
Класс 1, 3

с. Александровское 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 2 с. Александровское, 2023г.
- Учебного плана МАОУ СОШ № 2 с. Александровское на 2024 - 2025 учебный год
- Концепции спортивно-оздоровительно-развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с Примерной программой по физической культуре для 1, 3 класса (рабочей программы Физическая культура 1-4 кл.В.И. Лях, Москва, <<Просвещение>>,2021 г.).

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 по физической культуре 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 предмета «Физическая культура» 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.

Целью образования 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 учебного предмета «Физическая культура» 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета 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 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 предмета 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Срок реализации программы 1 год. Занятия по данной программе идут в зачет обучающимся которые посещают спортивные секции, кружки, клубы.

Рабочая программа по курсу внеурочная деятельность, физическая культура 1, 3 класс.

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа в 3 классе, 33 часа в 1 классе. Занятия проводятся 1 раза в неделю, по 40 мин.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре 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 физической культуры 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

К концу обучения 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- –выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема	Элементы содержания	Количество часов
Кроссовая подготовка (9 ч)			
1	Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>).	Равномерный бег (<i>3 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1ч.
2	Равномерный бег (<i>3 мин</i>). Тестирование отжимание от пола	Равномерный бег (<i>3 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1ч.
3	Равномерный бег (<i>4 мин</i>).	Равномерный бег (<i>4 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	1ч.
4	Равномерный бег (<i>5 мин</i>). Тестирование прыжки через скакалку 60 сек.	Равномерный бег (<i>5 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1ч.
5	Равномерный бег (<i>6 мин</i>).	Равномерный бег (<i>6 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1ч.
6	Равномерный бег (<i>6 мин</i>). Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек	Равномерный бег (<i>6 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1ч.
7	Равномерный бег (<i>7 мин</i>).	Равномерный бег (<i>7 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1ч.
8	Равномерный бег (<i>7 мин</i>). Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 60 сек	Равномерный бег (<i>7 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1ч.

9	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	1ч.
Гимнастика (1ч)			
10	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Тестирование подтягивания из виса (виса лёжа)	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. ОРУ в движении Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	1ч.
Подвижные игры (13 ч)			
11	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.
12	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.
13	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1ч.
14	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.
15	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Тестирование прыжки через скакалку 60 сек.	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1ч.

16	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.
17	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Тестирование челночного бега 3X10 м	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.
18	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.
19	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Тестирование прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1ч.
20	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1ч.
21	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Тестирование метания малого мяча на точность.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1ч.
22	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.

23	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Тест – наклон вперед из положения сидя	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1ч.
Лыжная подготовка (3ч)			
24	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок. естирование бега 60 м. с высокого старта	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе. Разминка.	1ч.
25	Скольжение с палками на учебном круге.	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1000 м.	1ч.
26	Прохождение дист. 1500 м.	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1500 м.	1ч.
Подвижные игры на основе баскетбола (1 ч)			
27	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача Тестирование прыжок в длину с места.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1ч.
Легкая атлетика (6ч)			
28	Сочетание различных видов ходьбы.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	1ч.
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.	1ч.
30	Прыжок в длину с разбега с	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная	1ч.

	отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	игра «Кузнечики»	
31	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 4-5 метров	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 4-5 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч.
32	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1ч.
33	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м).	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1ч.

3 класс

№ п/п	Темаурока	Элементы содержания	Количество часов
Лёгкая атлетика (4ч.)			
1	Челночный бег 3X10 м Тестирование отжимание от пола	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра "Флаг на башне"	1ч.
2	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра "Вышибалы"	1ч.
3	Полоса препятствий Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра "Удочка"	1ч.
4	Усложнённая полоса препятствий. Тестирование – наклон вперед из положения стоя	Разминка в движении, усложнённая полоса препятствий, подвижная игра "Удочка"	1ч.

Спортивные игры (баскетбол 4ч.)			
5	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование метание набивного мяча 1 кг	Разминка с набивным мячом, бросок мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры "Точно в цель"	1ч.
6	Подвижная игра "Осада города". Тестирование прыжки через скакалку 60 сек.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра "Осада города"	1ч.
7	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	1ч.
8	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	1ч.
Гимнастика с основами акробатики (9 ч.)			
9	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра "Салки и мяч"	1ч.
10	Гимнастические упражнения.	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание	1ч.
11	Висы. Тестирование - вис на согнутых руках	Разминка на матах с мячом. Подвижная игра "Ловля обезьян"	1ч.
12	Лазание по гимнастической стенке и висы.	Разминка с гимнастическими палками, лазание о гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра "Ловля обезьян с мячом"	1ч.
13	Прыжки через скакалку Опорный прыжок.	Разминка со скакалками, прыжки через скакалку, подвижная игра "Горячая линия" Опорный прыжок на гимнастический снаряд	1ч.
14	Лазание по канату в два приёма.	Разминка со скакалками, лазание по канату в два и три приёма, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра "Будь осторожен"	1ч.
15	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра "Салки и мяч"	1ч.
16	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра "Салки и мяч"	1ч.
17	Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра "Борьба за мяч"	1ч.
Лыжная подготовка (7 ч.) Спортивные игры 5 часов (баскетбол - 3 ч, волейбол – 2.)			
18	Попеременный одношажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	1ч.
19	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	1ч.
20	Одновременный одношажный ход на лыжах	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	1ч.

21	Подъём на склон "лесенкой", торможение плугом.	Лыжные ходы , подъём на склон лесенкой, "полуёлочкой", "ёлочкой", спуск со склона в основной стойке, торможение "плугом"	1ч.
22	Подъём на склон "лесенкой", торможение плугом.	Лыжные ходы , подъём на склон лесенкой, "полуёлочкой", "ёлочкой", спуск со склона в основной стойке, торможение "плугом"	1ч.
23	Подъём на склон лесенкой с палками и без.	Подъём на склон лесенкой с палками и без. Торможение плугом с поворотами в конце. Игра «Пройди в ворота».	1ч.
24	Подъём на склон лесенкой с палками и без.	Подъём на склон лесенкой с палками и без. Торможение плугом с поворотами в конце. Игра «Пройди в ворота».	1ч.
25	Волейбольныеупражнения	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра "Пионербол"	1ч.
26	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку	1ч.
27	Спортивнаяиграбаскетбол	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра "баскетбол"	1ч.
28	Баскетбольныеупражнения	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра "баскетбол"	1ч.
29	Спортивнаяиграбаскетбол	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра "баскетбол"	1ч.
Спортивные игры волейбол – (2 ч) Лёгкая атлетика (3ч.)			
30	Волейбольныеупражнения	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра "Пионербол"	1ч.
31	Волейбольныеупражнения	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра "Пионербол"	1ч.
32	Техника прыжка в длину с разбега.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, подвижная игра "Вышибалы".	1ч.
33	Полосапрепятствий	Беговая разминка, подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее"	1ч.
34	Усложнённаяполосапрепятствий	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра "Удочка"	1ч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2020
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 кл. В.И. Лях Москва "Просвещение" 2021
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2020.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», Н.А.Федорова; Москва: «Экзамен»,2020.
5. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организации/ В.И Лях. 4 -е. изд.- М: Просвещение, 2017.- 176с.: ISBN 978-5-09-046521-2.