

**‌**

**Управление образования АМР "Корткеросский"‌**​

**МОУ "СОШ" с. Нившера**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Заседание педсовета №1 от 29. 08. 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Л.А.  Приказ № ОД-48/300824  от 30. 08. 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификационный номер 2521667)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

​**с. Нившера‌** **2024‌**​г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 физкультминуток 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.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часов в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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, футбол).

*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 у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 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. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, 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.

**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 в **1 классе** 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;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные 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.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 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.

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* 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.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях 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:

* 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.

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 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, перекатыванию;
* 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.

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и 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 по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 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;
* 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 проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Модуль "Теннис".

Пояснительная записка модуля "Теннис".

Модуль "Теннис" (далее - модуль "Теннис", модуль по теннису, теннис) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в теннис является эффективным средством укрепления здоровья и

физического развития обучающихся. Занятия теннисом воздействуют практически на все группы мышц, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества, дисциплинированность, воспитывают умения работать в команде. Все движения в теннисе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. На занятиях теннисом улучшается острота зрения, скорость реакции и осанка ребенка.

В процессе игры в теннис обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Целью изучения модуля "Теннис" является формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачами изучения модуля "Теннис" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объема их двигательной активности в режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в теннис, теннисных упражнений и подвижных игр с элементами тенниса;

формирование физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, повышения уровня развития двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами младшего школьного возраста, повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по теннису;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий и подвижных игр с элементами тенниса;

освоение знаний и формирование представлений о теннисе как виде спорта, его истории развития, способах формирования здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в теннис, правилам организации самостоятельных занятий теннисом; воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами тенниса; популяризация тенниса среди детей, привлечение младших школьников, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта. Место и роль модуля "Теннис".

Модуль "Теннис" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Теннис" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по теннису поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль "Теннис" может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по теннису с выбором различных элементов

специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Теннис".

* 1. Знания о теннисе.

История возникновения и развития тенниса в мире, в России, в регионе. Основные термины, определения и понятия в теннисе. Названия технических базовых элементов тенниса. Классификация ударов в теннисе. Лучшие национальные и мировые традиции тенниса, знаменитые теннисисты. Основные теннисные турниры в мире, России. Место тенниса в системе Олимпийских игр. Календарь соревнований по теннису для школьников.

Названия линий и размеры площадки для парной и одиночной игры в теннис. Правила безопасного поведения во время занятий теннисом. Правила проведения соревнований различного уровня по теннису, упрощенные правила соревнований. Способ начисления очков.

Профилактический осмотр и мелкий ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий теннисом: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

* 1. Способы самостоятельной деятельности.

Требования к личной гигиене, спортивной одежде и обуви для занимающихся теннисом. Подготовка места для занятий теннисом, выбор одежды и обуви. Правила ухода за инвентарем и оборудованием для игры в теннис (ракетки, мячи, стойки, сетка). Базовые знания о строении организма человека, влиянии занятий теннисом на укрепление опорно-двигательного и мышечно-связочного аппарата человека. Значение разминки перед учебными занятиями и соревновательной деятельностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий по теннису. Принципы индивидуального планирования тренировки. Подвижные игры, способствующие развитию специальных физических качеств теннисиста. Организация и проведение подвижных игр с элементами тенниса во время активного отдыха и каникул.

Правила подвижных игр, развивающих и формирующих двигательные способности для игры в теннис. Комплексы общеразвивающих упражнений теннисиста. Комплексы специальных физических упражнений и корригирующей гимнастики для самостоятельных занятий теннисом.

Режим дня, учебы, занятий спортом и отдыха юного теннисиста. Рацион питания юного теннисиста, витамины. Причины утомления и простые способы восстановления организма после физических нагрузок. Влияние тенниса на развитие физических и физиологических систем растущего организма человека. Признаки утомления и способы восстановления после физических нагрузок, элементы массажа, самомассажа.

Правила оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий теннисом. Профилактика пагубных привычек, основы здорового образа жизни.

Профилактика спортивного травматизма.

Основы самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической и специальной подготовки в теннисе.

* 1. Физическое совершенствование.

Причины возникновения характерных ошибок во время индивидуальных и парных игр, способы их устранения.

Классификация общеразвивающих и специальных упражнений. Комплексы

подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий теннисом. Простейшие тактические схемы атаки, защиты в индивидуальной и парной игре. Структура тренировочного занятия: части, темы, задания. Формирование моделей игры, с учетом индивидуальных особенностей и передовых тенденции развития тенниса.

Стратегия и тактика игры со знакомыми соперниками. Стратегия и тактика с незнакомым соперником. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы психологического воздействия на соперника.

Подвижные игры для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей: "Невод", "Хитрая лиса", "Хвост догоняет голову", "Заяц без логова", "День и ночь", "Волк во рву", "Удочка командная" "Салки пингвины", "Воробушки", "Перестрелка", "Сбей ракетку", "Попади в мяч", "Земля, воздух, вода, огонь", "Выше ноги от земли", "Догонялки", "Сорви шапку", "Ловишки", "Салки мячом", "Город", "Мяч соседу", "Самые быстрые" "Пустое место", "Охотники и утки", "Перебежка с выручкой", "Теннисные колдунчики", "Флаги", "Не дай мяча водящему", "Эстафета по кругу", "Пятнашки", "Подхвати ракетку", "Третий лишний", "Салки на одной ноге", "Мяч в центр", "Гонка мячей по кругу", "Перемена мест".

Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки.

Приемы техники: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удар над головой, удар "Свеча", укороченные удары, удары с полулета.

Стратегия и тактика: нападающие действия преимущественно у сетки; нападающие и контратакующие действия преимущественно у задней линии; комбинированные действия, сочетающие нападение у сетки и нападение и контратаку у задней линии; защитные и контратакующие действия у задней линии. Игровые действия в одиночной игре. Игровые действия в парной игре.

Учебные игры в теннис.

Содержание модуля "Теннис" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Теннис" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития тенниса, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития тенниса в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами тенниса;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по теннису, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами тенниса профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской

практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта "теннис"; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами тенниса.

При изучении модуля "Теннис" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами тенниса и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля "Теннис" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

представление о значении занятий теннисом как средством для укрепления здоровья, закаливания, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знание истории зарождения тенниса, достижений отечественных спортсменов - теннисистов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы, Олимпийских играх; представление о сущности и основных правилах игры в теннис;

знание основных терминов, определений и понятий в теннисе; названий технических базовых элементов тенниса; классификаций ударов в теннисе;

владение навыками безопасного поведения во время занятий теннисом, личной гигиены, выполнение требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий теннисом;

овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности; владение универсальными умениями при выполнении организующих команд и строевых упражнений;

знание основных направлений ударов (линия, диагональ); демонстрация катания мяча по линии и диагонали в паре; выполнение ударов с наброса по заданному направлению в паре;

уменение удерживать мяч в игре в паре друг с другом; перемещаться вперед- назад; выполнять удары с отскока с передвижением вперед-назад, поочередно;

умение выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных, корригирующих упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;

владение техникой выполнения общеразвивающих, спортивных упражнений с элементами тенниса;

умение выполнять теннисные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары в центре корта;

умение выполнять простейшие тактические комбинации в атаке и защите во время выполнения игровых упражнений и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать индивидуальную и парную игру;

умение выполнять различные удары по мячу в зависимости от игровой ситуации, удары с лета справа и слева одиночными ударами; серией ударов только справа или только слева; чередованием справа - слева; различные по скорости и траектории полета мяча;

умение анализировать свои игровые действия и действия партнера по игре, находить причины неудач, исправлять ошибки;

сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

умение отбивать мяч центром ракетки над головой движением удара смэш, удерживая ракетку за шейку или за конец ручки;

знание правил проведения соревнований по теннису в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение организовать самостоятельные занятия теннисом со сверстниками, подвижные игры с элементами тенниса;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение оценивать по показателям индивидуальный уровень физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность; проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях теннисом.

Модуль "Городошный спорт".

Пояснительная записка модуля "Городошный спорт".

Модуль "Городошный спорт" (далее - модуль "Городошный спорт", модуль по городошному спорту, городошный спорт) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов

обучения по различным видам спорта.

Городошный спорт - традиционный для России вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Игра в городки связана с ходьбой, наклонами, приседаниями, остановками, ускорениями, метанием биты. Игроку необходимо уметь удерживать равновесие во время выполнения разгона биты и наведения ее на цель, ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм движения, сохранять необходимое положение звеньев биомеханической цепи за счет развития силовых качеств, обладать эластичным опорно-двигательным аппаратом, быть координированным и ловким.

Городошный спорт - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, преодолевать психологические трудности и сомнения в достижении цели, формируется определенный образ мышления, умение быстро и, главное, рационально реагировать на изменение игровой ситуации.

Занятия городошным спортом для детей имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения занимающихся на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей. Оздоровительная направленность занятий городошным спортом выражается в том, что заниматься им могут дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья.

Целью изучения модуля "Городошный спорт" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств городошного спорта.

Задачами изучения модуля "Городошный спорт" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях городошным спортом;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития игры в городки и городошного спорта в частности;

формирование общих представлений о городошном спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта "городошный спорт";

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация городошного спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям городошным спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта. Место и роль модуля "Городошный спорт".

Модуль "Городошный спорт" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Городошный спорт" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по городошному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО участии в спортивных соревнованиях.

Модуль "Городошный спорт" может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по городошному спорту с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Городошный спорт".

1. Знания о городошном спорте.

История зарождения игры в городки и городошного спорта. Знаменитые исторические личности, игравшие в городки.

История развития современного городошного спорта в мире, в России, в регионе. Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры.

Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира.

Спортивные дисциплины (разновидности) городошного спорта.

Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом.

Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки. Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту.

Команды и сигналы судьи.

Современные правила соревнований городошного спорта. Словарь терминов и определений городошного спорта.

Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе. Упражнения, техника и тактика городошного спорта.

Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом.

Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту.

Режим дня при занятиях городошным спортом.

Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом.

Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

1. Способы самостоятельной деятельности. Основы организации самостоятельных занятий городками.

Комплексы для упражнений городошников общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.

Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях городошным спортом. Подвижные игры и правила их проведения.

Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений городошника.

Организация подвижных и иных игр с элементами городков со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

1. Физическое совершенствование.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры без предметов и с предметами ("Прыжки по полоскам", "Караси и щуки", "Третий лишний", "Пустое место", "Белые медведи", "Борьба за мяч", "Перетягивание каната", "Вызов", "Гонка мячей по кругу", "Мяч среднему", "Круговая лапта", "Охотники и утки"), эстафеты с элементами городков.

Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Подвижные игры специальной направленности: "Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса", "Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска", "Метание снарядов на точность".

Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.

Повороты - толчком с правой на левую ногу, одновременным разворотом двух ног на носках, на скорость, на количество повторений с соблюдением равновесия.

Разворот толчком правой ноги на левую, с остановкой после упора правым коленом под левое. Повороты - на двух ногах, прыжком, выпадом, на 90°, 180°.

Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты. Бросок биты с полукона, в нормальной, горизонтальной плоскости и обратной плоскостях.

Выбивание одиночных городков на лицевой линии, на углах "города", на "марке" и внутри "города".

Выбивание одиночных городков из пределов "пригорода". Выбивание комбинаций городков в пределах "города".

Выбивание штрафного городка.

Броски в цель с удлиненного и укороченного расстояния. Начало разгона биты опережающей работой ног.

Разворот плечевого пояса во время наведения биты на цель. Супинация бросающей руки на протяжении всего броска.

Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные,

тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.

Коллективное ведение игры в городошном спорте по упрощенным правилам. Учебные игры в городки.

Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Городошный спорт" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Городошный спорт" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития городошного спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий городошным спортом;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии городошным спортом.

При изучении модуля "Городошный спорт" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

способность самостоятельно определять цели своего обучения средствами городошного спорта и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля "Городошный спорт" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: формирование представлений о значении занятий городошным спортом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; формирование знаний по истории возникновения игры в городки, городошного спорта в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

формирование представлений об игре в городки и основных правилах игры, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях игроков в команде; формирование навыков безопасного поведения во время занятий городошным спортом, личной гигиены; соблюдение требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий городошным спортом;

формирование основ организации самостоятельных занятий городошным спортом со сверстниками;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами городошного спорта;

формирование способности выполнять технические элементы (приемы): бросок биты в площадь "города" с расстояния 3, 4, 5 метров, метание биты на дальность, попадание битой в вертикально стоящие городки, техника основного броска (основы техники хвата биты, техники выполнения замаха, разгона и наведения биты на цель); подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства

специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике броска биты в целом, и упражнения, направленные на изучение

элементов техники броска;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: индивидуально (выбивание одиночных городков в "городе" и "пригороде", комбинаций из двух, трех городков, фигур); тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводящие игры с элементами игры в городки; основные правила игры в городки; игра в городки малыми составами (игра 2 x 2, 3 x 3); игра полными командами (4 x 4, 5 x 5); организация школьных соревнований по городошному спорту зимой и летом; выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций (постановка фигур, уборка бит и городков из ловушки и так далее);

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий городошным спортом;

формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Модуль "Скалолазание".

Пояснительная записка модуля "Скалолазание".

Модуль "Скалолазание" (далее - модуль "Скалолазание", модуль по скалолазанию, скалолазание) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Скалолазание - это вид спорта, где формируется определенный образ мышления и развиваются многие важные для жизни навыки и черты характера: целеустремленность, настойчивость, решительность, ответственность, коммуникабельность, самостоятельность, сила воли и уверенность в своих силах. На занятиях по скалолазанию обучающиеся приобретают разносторонние умения и навыки,

развиваются как физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость), так и когнитивные качества (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и другие качества). Занятия скалолазанием в школьном возрасте проводятся в групповой форме и дают обучающемуся возможность взаимодействовать с другими обучающимися, вырабатывать коммуникативные навыки, учат его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива.

Занятия скалолазанием для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является наиболее эффективными формами закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивость организма к меняющимся погодным условиям и повышением общего уровня работоспособности детей.

Целью изучения модуля "Скалолазание" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств скалолазания.

Задачами изучения модуля "Скалолазание" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по скалолазанию;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о скалолазании в частности; формирование общих представлений о скалолазании, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта "скалолазание";

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами скалолазания;

популяризация скалолазания среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям скалолазанием, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Скалолазание".

Модуль "Скалолазание" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Скалолазание" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности",

"Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по скалолазанию поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по скалолазанию с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Скалолазание".

1. Знания о скалолазании.

История зарождения скалолазания.

Легендарные отечественные и зарубежные скалолазы и тренеры.

Достижения национальной сборной команды страны по скалолазанию на чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх.

*Словарь терминов и определений по скалолазанию.* *Спортивные дисциплины (виды) скалолазания.*

Первые правила соревнований по скалолазанию. Современные правила соревнований по скалолазанию.

Состав национальных и региональных команд по скалолазанию.

Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по скалолазанию. Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий скалолазанием. Инвентарь и оборудование для занятий скалолазанием.

Правила безопасного поведения во время занятий скалолазанием.

Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по скалолазанию.

Скалолазание как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях скалолазанием.

Правила личной гигиены во время занятий скалолазанием.

1. Способы самостоятельной деятельности.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий скалолазанием.

Первые внешние признаки утомления.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях скалолазанием. Основы организации самостоятельных занятий скалолазанием.

Подвижные игры и правила их проведения.

Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений скалолаза.

Организации подвижных и иных игр с элементами скалолазания со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для укрепления суставов, упражнений для развития физических качеств, упражнений для

глаз, упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.

Подбор и составление комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств скалолаза.

Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

1. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений. Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков, необходимых в скалолазании.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания. Игры с мячом и различными предметами.

Подвижные игры на площадке: "Пятнашки", "Чехарда", игры с мячом. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Техника лазания.

Базовые элементы работы ног на различном рельефе, основные типы хватов, базовые технические движения и элементы.

Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 45 градусов).

Лазание с различным темпом и скоростью перемещения. Сложно-координационные технические элементы.

Учебные соревнования по скалолазанию. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Скалолазание" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Скалолазание" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по скалолазанию;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами скалолазания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по скалолазанию;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении

поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами скалолазания.

При изучении модуля "Скалолазание" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

При изучении модуля "Скалолазание" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

сформированность представлений о роли и значении занятий скалолазанием как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; сформированность знаний по истории возникновения скалолазания, достижениях национальной сборной команды страны по скалолазанию на чемпионатах мира, чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных скалолазах и тренерах;

сформированность представлений о спортивных дисциплинах скалолазания и основных правилах соревнований по скалолазанию;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий скалолазанием и посещений соревнований по скалолазанию;

сформированность знаний и соблюдение правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий скалолазанием; сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

сформированность основ организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами скалолазания;

знание, умение составлять и осваивать упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

способность выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости; упражнений для укрепления суставов; специальных упражнений для формирования технических

навыков скалолаза;

способность демонстрировать базовые навыки спортивного скалолазания включая: лазание с верхней и нижней страховкой, лазание по стенкам с различным

рельефом и наклоном, умением перемещаться по скалодрому различным темпом, а также правильно осуществлять приземления при прыжках, срывах и падениях;

знание, умение работать со снаряжением и оборудованием, необходимым для скалолазания в различных дисциплинах;

знание техники безопасности при работе на скалодроме во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в различных дисциплинах скалолазания, уметь устранять ошибки после подсказки учителя;

участие в контрольных занятиях и учебных соревнованиях по скалолазанию; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности скалолаза;

умение демонстрировать во время учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

умение проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях скалолазанием.

Модуль "Спортивный Туризм".

Пояснительная записка модуля "Спортивный Туризм".

Модуль "Спортивный туризм" (далее - модуль "Спортивный туризм", модуль по спортивному туризму, спортивный туризм) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивный туризм является наиболее доступным и универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья и патриотического воспитания детей. В образовательном процессе средства спортивного туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов школьной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Спортивный туризм выделяется среди других командных видов спорта своей доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется значительных средств на приобретение соответствующего снаряжения и инвентаря. Занятия спортивным туризмом можно организовать в смешанных группах мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе в условиях природной среды.

Целью изучения модуля "Спортивный туризм" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивного туризма.

Задачами изучения модуля "Спортивный туризм" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных

возможностей организма юных туристов, обеспечение безопасности занятий спортивным туризмом;

формирование общих представлений о спортивном туризме, его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техникой туризма и приемами вида спорта "спортивный туризм";

воспитание положительных качеств личности, норм коллективной деятельности и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура" средствами спортивного туризма; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Спортивный туризм".

Модуль "Спортивный туризм" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Спортивный туризм" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по спортивному туризму поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль "Спортивный туризм" может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по спортивному туризму с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Спортивный туризм".

* 1. Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации.

Виды спортивного туризма. Основные понятия о туристских маршрутах, дистанциях и снаряжении.

Правила безопасности в спортивном туризме.

Режим дня при занятиях спортивном туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.

* 1. Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время походов и соревнований по спортивному туризму в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом.

Тестирование уровня физической подготовленности юных туристов.

* 1. Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижные игры с элементами спортивного туризма: "Поймай лису", "Собери рюкзак", "Эстафеты" и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике спортивного туризма.

Учебные игры по спортивному туризму. Прохождение отдельных этапов дистанции или маршрута. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Спортивный туризм" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля "Спортивный туризм" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории родного края и современного состояния развития спортивного туризма; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий спортивным туризмом;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии спортивным туризмом.

В результате изучения модуля "Спортивный туризм" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля "Спортивный туризм" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по спортивному туризму в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в спортивном туризме;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных

упражнений для занятий спортивным туризмом;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и оборудованием, правил подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий спортивным туризмом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по спортивному туризму;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности юных туристов.

Модуль "Перетягивание каната".

Пояснительная записка модуля "Перетягивание каната".

Модуль "Перетягивание каната" (далее - модуль "Перетягивание каната", модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната - это современный командный силовой вид спорта, в котором надо уметь выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд. Занятия перетягиванием каната для обучающихся мальчиков (подростков) и девочек (девушек) имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно- мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности детей.

Одним из преимуществ перетягивания каната является его доступность. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля "Перетягивание каната" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения модуля "Перетягивание каната" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;

формирование общих представлений о перетягивании каната; формирование образовательного фундамента;

формирование культуры движений;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура";

популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Перетягивание каната".

Модуль "Перетягивание каната" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Перетягивание каната" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Дисциплины в перетягивании каната предусматривают соревнования не только мальчиков (юношей), но и девочки (девушки), также в смешанной команде. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в школьных образовательных организациях.

Модуль "Перетягивание каната" может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по перетягиванию каната с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Перетягивание каната".

1. Знания о перетягивании каната.

История зарождения перетягивания каната.

История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.

Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.

Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.

Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.

Команды и сигналы судьи.

Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.

Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.

1. Способы самостоятельной деятельности.

Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

1. Физическое совершенствование.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки. Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Учебные схватки в перетягивании каната.

Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Перетягивание каната" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития перетягивания каната;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий перетягиванием каната;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии перетягиванием каната.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

способность самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: формирование представлений о значении перетягивания каната, как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; формирование знаний по истории возникновения перетягивания каната в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

формирование представлений об перетягивании каната и основных правилах соревнований, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях членов в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием каната; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий перетягиванием каната;

формирование основ организации самостоятельных занятий перетягиванием каната со сверстниками; организации и проведения соревнований со сверстниками; формирование способности выполнять технические элементы (приемы): подъем и захват каната, занятие предстартового и стартового положения, постановка ног при атаке и обороне, техника движения с канатом в атаке и обороне; подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната в целом, и упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники;

способность выполнять элементарные тактические приемы: индивидуально (стартовый рывок, раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую); тактические действия в команде; подводящие упражнения; шаг (бег) по прямой спиной вперед с сохранением одинаковой дистанции вдвоем, втроем и так далее прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбы различной высоты с места; перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x

5);

организация школьных соревнований по перетягиванию каната; выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций;

участие в учебных соревнованиях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности;

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий перетягиванием каната;

формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Модуль "Танцевальный спорт".

Пояснительная записка модуля "Танцевальный спорт".

Модуль "Танцевальный спорт" (далее - модуль "Танцевальный спорт", модуль по танцевальному спорту, танцевальный спорт) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с

целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений танцевальный спорт и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик танцевального спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля "Танцевальный спорт" является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения модуля "Танцевальный спорт" являются:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;

формировать положительный эмоциональный отклик на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте;

сформировать двигательные умения и навыки, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепить навыки правильной осанки;

формировать культуру движений и эстетическое восприятие, раскрыть творческий потенциал у обучающихся;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту; укрепить и сохранить здоровье, совершенствовать телосложение, в том числе воспитывать личные потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

популяризовать танцевальный спорт среди детей и молодежи и вовлечь большее количество обучающихся в занятия танцевальным спортом;

воспитать нравственные и волевые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта.

развить и сохранить положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения в школе, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля "Танцевальный спорт".

Модуль "Танцевальный спорт" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках,

основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Танцевальный спорт" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль "Танцевальный спорт" может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по танцевальному спорту с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Танцевальный спорт".

* 1. Знания о танцевальном спорте.

Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий танцевальным спортом.

Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта. Базовые фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Основы знаний музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза).

* 1. Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Подбор базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.

* 1. Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Европейская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев европейской программы.

Латиноамериканская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев латиноамериканской программы (ча-ча-ча, джайв); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев латиноамериканской программы.

Хореографическая и музыкальная подготовка: базовые упражнения классического экзерсиса; воспитание эмоциональности и красоты движений; воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений;

основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, понятие "Музыкальный квадрат").

Содержание модуля "Танцевальный спорт" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Танцевальный спорт" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание современного состояния развития танцевального спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в паре и команде, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду.

При изучении модуля "Танцевальный спорт" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;

способность оценивать красоту движения и осанки.

При изучении модуля "Танцевальный спорт" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: навыки безопасного поведения во время занятий танцевальным спортом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий танцевальным спортом;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;

знание основных принципов исполнения базовых фигур танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта;

знание последовательности выполнения упражнений танцевального спорта; умение сочетать фигуры и элементы европейской и латиноамериканской программ, основные движения при составлении комплекса танцевального спорта;

умение выполнять танцевальные комбинации на 8 - 16 - 32 счета танцевального спорта, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов танцевального спорта и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

Модуль "Тяжелая атлетика".

Пояснительная записка модуля "Тяжелая атлетика".

Модуль "Тяжелая атлетика" (далее - модуль "Тяжелая атлетика", модуль по тяжелой атлетике, тяжелая атлетика) на уровне начального общего образования

разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Тяжелая атлетика является одним из универсальных средств физического воспитания. Выполнение тяжелоатлетических упражнений, как с применением отягощения, так и без него, имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как включают в себя двигательные действия, необходимые каждому здоровому человеку для полноценной повседневной жизни. Например, приседания, наклоны, выпрыгивания.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень костно-мышечной, сердечно- сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма человека.

Образовательная деятельность средствами тяжелой атлетики способствует формированию у обучающихся чувства патриотизма, а также таких нравственных качеств, как честность, доброжелательность, дисциплинированность и самообладание в сочетании с волевыми качествами: смелость, решительность, инициативность, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями.

Целью изучения модуля "Тяжелая атлетика" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры, социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств тяжелой атлетики.

Задачами изучения модуля "Тяжелая атлетика" являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях в тренажерном зале;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о тяжелой атлетике и упражнениях с отягощениями в частности;

формирование общих представлений о тяжелой атлетике, о возможностях и значении упражнений с отягощениями в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта "тяжелая атлетика";

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами тяжелой атлетики;

популяризация тяжелой атлетики среди подрастающего поколения; привлечение обучающихся проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тяжелой атлетикой в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Тяжелая атлетика".

Модуль "Тяжелая атлетика" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля "Тяжелая атлетика" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля "Тяжелая атлетика" поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль "Тяжелая атлетика" может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по тяжелой атлетике с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Тяжелая атлетика".

1. Знания о тяжелой атлетике.

История зарождения тяжелой атлетики. Легендарные отечественные тяжелоатлеты и тренеры.

Достижения отечественных спортсменов-тяжелоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Соревновательная программа в тяжелой атлетике. Основы правил соревнований по тяжелой атлетике.

Словарь терминов и определений в тяжелой атлетике.

Тяжелоатлетический снаряд - штанга. Соревновательная и разминочная зона в тяжелой атлетике. Основной инвентарь и оборудование для занятий тяжелой атлетикой. Занятия тяжелой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений с отягощениями и без них.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств тяжелоатлета.

Формирующие факторы и средства здорового образа жизни.

Требования безопасности при организации занятий тяжелой атлетикой с применением отягощений. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.

1. Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за тяжелоатлетическим спортивным инвентарем, оборудованием и экипировкой. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий тяжелой атлетикой.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической

гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами тяжелой атлетики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления коленного сустава, поясничного отдела позвоночника и плечевого пояса.

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

Организация и проведение занятий специальной направленности с элементами тяжелой атлетики. Выполнение специфических упражнений с гимнастической палкой для развития гибкости. Прыжковые упражнения.

Основы организации самостоятельных занятий тяжелоатлетическим спортом.

Причины возникновения технических ошибок при выполнении упражнений и способы их устранения.

Тестирование уровня физической подготовленности в тяжелой атлетике.

1. Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий тяжелоатлета, в том числе имитационные упражнения штангиста с гимнастической палкой.

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки в первой части тренировки тяжелоатлета и в начале соревнований.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных тяжелоатлетических упражнений.

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма.

Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков. Эстафеты с применением утяжелителей и набивных мячей.

*Технические элементы тяжелой атлетики с имитацией соревновательного снаряда - штанги путем использования гимнастической палки:*

*стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда с пола; стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда со стоек; подъем снаряда с пола с фиксацией на груди (хват средний, сверху);*

*подъемы снаряда от груди стоя (хват средний, снизу), с фиксацией над головой на прямых руках;*

*подъем снаряда с пола и фиксация над головой на прямых руках (хват широкий, сверху); выпады, глубокие приседания со снарядом на плечах;*

выпады, глубокие приседания со снарядом на груди;

выпады, глубокие приседания со снарядом в руках над головой; прыжки толчком двумя ногами в высоту со снарядом в руках; прыжки толчком двумя ногами в высоту со снарядом на плечах;

подъем снаряда от колен над головой (хват широкий) с уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (имитация рывка штанги).

подъем снаряда от колен с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (имитация взятия штанги на грудь).

подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее его выталкивание с фиксацией в разножке (способ ножницы) на прямых руках над головой, выход из разножки (имитация толчка штанги от груди).

Участие в соревновательной деятельности с гимнастической палкой (имитация штанги). Выявление наиболее техничных обучающихся.

Содержание модуля "Тяжелая атлетика" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Тяжелая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и национальной сборной команды страны по тяжелой атлетике на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, а также других международных соревнованиях;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля "Тяжелая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

способность принимать и стремиться к достижению цели и выполнению задач учебной деятельности, вести поиск средств и способов их осуществления;

владение основами планирования, контроля и оценивания нагрузки в рамках учебных действий и собственной деятельности, способность определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

способность определения общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; понимание важности защиты и сохранности природы во время занятий физической культурой и активного отдыха;

владение основами организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

При изучении модуля "Тяжелая атлетика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: сформированность представлений о роли и значения занятий тяжелоатлетическим спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

сформированность знаний по истории возникновения тяжелой атлетики в олимпийском движении с конца XIX века, биографические данные первых олимпийских

чемпионов по тяжелой атлетике и великих отечественных тяжелоатлетах; сформированность представлений о соревновательных движениях и правилах

тяжелой атлетики, а также правилах поведения тяжелоатлетов при участии в состязаниях;

сформированность первичных навыков совершения двигательных действий с тяжелоатлетическим снарядом - штангой и другими отягощениями, расширение и углубление знаний об истории, эволюции и правилах тяжелоатлетического спорта;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий в тренажерном зале с отягощениями и посещений соревнований по тяжелой атлетике; сформированность знаний и соблюдение правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий тяжелой атлетикой; сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

сформированность основ организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками занятий специальной направленности с элементами тяжелой атлетики;

знание, умение составлять и осваивать упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

способность выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей, упражнений для укрепления суставов, специальных упражнений для формирования технических навыков тяжелоатлета;

знание и умение обращаться с оборудованием, необходимым для занятий тяжелой атлетикой;

знание техники безопасности во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники тяжелоатлетических упражнений и устранять ошибки после подсказки учителя;

участие в контрольных тренировочных занятиях и учебных соревнованиях по тяжелой атлетике;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности тяжелоатлета;

умение демонстрировать во время учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

умение проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и соревновательной деятельности на занятиях тяжелой атлетикой.";

* 1. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В соответствии с ФГОС НОО программа формирования универсальных (обобщённых) учебных действий (далее ‒ УУД) имеет следующую структуру:

1. описание взаимосвязи универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;
2. характеристика познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий.

Цель развития обучающихся на уровне начального общего образования реализуется через установление связи и взаимодействия между освоением предметного содержания обучения и достижениям обучающегося в области метапредметных результатов. Это взаимодействие проявляется в следующем:

* предметные знания, умения и способы деятельности являются содержательной основой становления УУД;
* развивающиеся УУД обеспечивают протекание учебного процесса как активной инициативной поисково-исследовательской деятельности на основе применения различных интеллектуальных процессов, прежде всего теоретического мышления, связной речи и воображения, в том числе в условиях дистанционного обучения (в условиях неконтактного информационного взаимодействия с субъектами образовательного процесса);
* под влиянием УУД складывается новый стиль познавательной деятельности: универсальность как качественная характеристика любого учебного действия и составляющих его операций, что позволяет обучающемуся использовать освоенные способы действий на любом предметном содержании, в том числе представленного в виде экранных (виртуальных) моделей изучаемых объектов, сюжетов, процессов, что положительно отражается на качестве изучения учебных предметов;
* построение учебного процесса с учётом реализации цели формирования УУД способствует снижению доли репродуктивного обучения, создающего риски, которые нарушают успешность развития обучающегося и формирует способности к вариативному восприятию предметного содержания в условиях реального и виртуального представления экранных (виртуальных) моделей изучаемых объектов, сюжетов, процессов.

*Познавательные УУД* отражают совокупность операций, участвующих в учебно-познавательной деятельности обучающихся и включают:

* методы познания окружающего мира, в том числе представленного (на экране) в виде виртуального отображения реальной действительности (наблюдение, элементарные опыты и эксперименты; измерения и другое);
* базовые логические и базовые исследовательские операции (сравнение, анализ, обобщение, классификация, сериация, выдвижение предположений, проведение опыта, мини-исследования и другое);
* работа с информацией, представленной в разном виде и формах, в том числе графических (таблицы, диаграммы, инфограммы, схемы), аудио- и видеоформатах (возможно на экране).

Познавательные УУД становятся предпосылкой формирования способности обучающегося к самообразованию и саморазвитию.

*Коммуникативные УУД* являются основанием для формирования готовности обучающегося к информационному взаимодействию с окружающим миром: средой обитания, членами многонационального поликультурного общества разного возраста, представителями разных социальных групп, в том числе представленного (на экране) в виде виртуального отображения реальной действительности, и даже с самим собой.

Коммуникативные УУД целесообразно формировать, используя цифровую образовательную среду класса, образовательной организации.

Коммуникативные УУД характеризуются четырьмя группами учебных операций, обеспечивающих:

1. смысловое чтение текстов разных жанров, типов, назначений; аналитическую текстовую деятельность с ними;
2. успешное участие обучающегося в диалогическом взаимодействии с субъектами образовательных отношений (знание и соблюдение правил учебного диалога), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия;
3. успешную продуктивно-творческую деятельность (самостоятельноесоздание текстов разного типа – описания, рассуждения, повествования), создание и видоизменение экранных (виртуальных) объектов учебного, художественного, бытового назначения (самостоятельный поиск, реконструкция, динамическое представление);
4. результативное взаимодействие с участниками совместной деятельности (высказывание собственного мнения, учёт суждений других собеседников, умение договариваться, уступать, вырабатывать общую точку зрения), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия.

*Регулятивные УУД* отражают совокупность учебных операций, обеспечивающих становление

рефлексивных качеств обучающегося (на уровне начального общего образования их формирование осуществляется на пропедевтическом уровне).

Выделяются шесть групп операций:

1. принимать и удерживать учебную задачу;
2. планировать её решение;
3. контролировать полученный результат деятельности;
4. контролировать процесс деятельности, его соответствие выбранному способу;
5. предвидеть (прогнозировать) трудности и ошибки при решении данной учебной задачи;
6. корректировать при необходимости процесс деятельности.

Важной составляющей регулятивных УУД являются операции, определяющие способность обучающегося к волевым усилиям в процессе коллективной и (или) совместной деятельности, к мирному самостоятельному предупреждению и преодолению конфликтов, в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия.

В федеральных рабочих программах учебных предметов требования и планируемые результаты совместной деятельности выделены в специальный раздел, что позволяет учителю осознать, что способность к результативной совместной деятельности строится на двух феноменах, участие которых обеспечивает её успешность:

* знание и применение коммуникативных форм взаимодействия (договариваться, рассуждать, находить компромиссные решения), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия;
* волевые регулятивные умения (подчиняться, уступать, объективно оценивать вклад свой и других в результат общего труда и другие).

Механизмом конструирования образовательного процесса являются следующие методические позиции.

Педагогический работник проводит анализ содержания учебного предмета с точки зрения УУД и устанавливает те содержательные линии, которые в особой мере способствуют формированию разных метапредметных результатов. На уроке по каждому учебному предмету предусматривается включение заданий, выполнение которых требует применения определённого познавательного, коммуникативного или регулятивного универсального действия. Соответствующий вклад в формирование УУД можно выделить в содержании каждого учебного предмета.

Таким образом, на первом этапе формирования УУД определяются приоритеты учебных предметов для формирования качества универсальности на данном предметном содержании.

На втором этапе подключаются другие учебные предметы, педагогический работник предлагает задания, требующие применения учебного действия или операций на разном предметном содержании.

Третий этап характеризуется устойчивостью УУД, то есть использования его независимо от предметного содержания. У обучающегося начинает формироваться обобщённое видение учебного действия, он может охарактеризовать его, не ссылаясь на конкретное содержание. Например,

«наблюдать – значит…», «сравнение – это…», «контролировать – значит…» и другое.

Педагогический работник делает вывод о том, что универсальность (независимость от конкретного содержания) как свойство учебного действия сформировалась.

Педагогический работник использует виды деятельности, которые в особой мере провоцируют применение универсальных действий: поисковая, в том числе с использованием электронных образовательных и информационных ресурсов информационно-телекомуникационной сети

«Интернет», исследовательская, творческая деятельность, в том числе с использованием экранных моделей изучаемых объектов или процессов, что позволяет отказаться от репродуктивного типа организации обучения, при котором главным методом обучения является образец, предъявляемый обучающимся в готовом виде. В этом случае задача обучающегося – запомнить образец и каждый раз вспоминать его при решении учебной задачи. В таких условиях изучения учебных предметов универсальные действия, требующие мыслительных операций, актуальных коммуникативных умений, планирования и контроля своей деятельности, не являются востребованными, так как использование готового образца опирается только на восприятие и память.

Поисковая и исследовательская деятельность развивают способность обучающегося к диалогу, обсуждению проблем, разрешению возникших противоречий в точках зрения. Поисковая и исследовательская деятельность может осуществляться с использованием информационных банков, содержащих различные экранные (виртуальные) объекты (учебного или игрового, бытового назначения), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия.

Например, для формирования наблюдения как метода познания разных объектов действительности на уроках окружающего мира организуются наблюдения в естественных природных условиях. Наблюдения можно организовать в условиях экранного (виртуального) представления разных объектов, сюжетов, процессов, отображающих реальную действительность, которую невозможно предоставить ученику в условиях образовательной организации (объекты природы, художественные визуализации, технологические процессы и другие).

Уроки литературного чтения позволяют проводить наблюдения текста, на которых строится аналитическая текстовая деятельность. Учебные диалоги, в том числе с представленным на экране виртуальным собеседником, дают возможность высказывать гипотезы, строить рассуждения, сравнивать доказательства, формулировать обобщения практически на любом предметном содержании. Если эта работа проводится учителем систематически и на уроках по всем учебным предметам, то универсальность учебного действия формируется успешно и быстро.

Педагогический работник применяет систему заданий, формирующих операциональный состав учебного действия. Цель таких заданий – создание алгоритма решения учебной задачи, выбор соответствующего способа действия. На первых этапах указанная работа организуется коллективно, выстраиваются пошаговые операции, постепенно обучающиеся учатся выполнять их самостоятельно. При этом очень важно соблюдать последовательность этапов формирования алгоритма: построение последовательности шагов на конкретном предметном содержании; проговаривание их во внешней речи; постепенный переход на новый уровень – построение способа действий на любом предметном содержании и с подключением внутренней речи.

При этом изменяется и процесс контроля:

* от совместных действий с учителем обучающиеся переходят к самостоятельным аналитическим оценкам;
* выполняющий задание осваивает два вида контроля – результата и процесса деятельности;
* развивается способность корректировать процесс выполнения задания, а также предвидеть возможные трудности и ошибки. При этом возможно реализовать автоматизацию контроля с диагностикой ошибок обучающегося и с соответствующей методической поддержкой исправления самим обучающимся своих ошибок.

Описанная технология обучения в рамках совместно-распределительной деятельности развивает способность обучающихся работать не только в типовых учебных ситуациях, но и в новых нестандартных ситуациях.

Сравнение как УУД состоит из следующих операций: нахождение различий сравниваемых предметов (объектов, явлений); определение их сходства, тождества, похожести; определение индивидуальности, специфических черт объекта. Для повышения мотивации обучения обучающемуся предлагается новый вид деятельности (возможный только в условиях экранного представления объектов, явлений) – выбирать (из информационного банка) экранные (виртуальные) модели изучаемых предметов (объектов, явлений) и видоизменять их таким образом, чтобы привести их к сходству или похожести с другими.

Классификация как УУД включает: анализ свойств объектов, которые подлежат классификации; сравнение выделенных свойств с целью их дифференциации на внешние (несущественные) и главные (существенные) свойства; выделение общих главных (существенных) признаков всех имеющихся объектов; разбиение объектов на группы (типы) по общему главному (существенному) признаку. Обучающемуся предлагается (в условиях экранного представления моделей объектов) большее их количество в отличие от реальных условий, для анализа свойств объектов, которые подлежат классификации (типизации), для сравнения выделенных свойств экранных (виртуальных) моделей

изучаемых объектов с целью их дифференциации. При этом возможна фиксация деятельности обучающегося в электронном формате для рассмотрения учителем итогов работы.

Обобщение как УУД включает следующие операции: сравнение предметов (объектов, явлений, понятий) и выделение их общих признаков; анализ выделенных признаков и определение наиболее устойчивых (инвариантных) существенных признаков (свойств); игнорирование индивидуальных и (или) особенных свойств каждого предмета; сокращённая сжатая формулировка общего главного существенного признака всех анализируемых предметов. Обучающемуся предлагается (в условиях экранного представления моделей объектов) большее их количество в отличие от реальных условий, для сравнения предметов (объектов, явлений) и выделения их общих признаков. При этом возможна фиксация деятельности обучающегося в электронном формате для рассмотрения учителем итогов работы.

Систематическая работа обучающегося с заданиями, требующими применения одинаковых способов действий на различном предметном содержании, формирует у обучающихся чёткое представление об их универсальных свойствах, то есть возможность обобщённой характеристики сущности универсального действия.

Сформированность УУД у обучающихся определяется на этапе завершения ими освоения программы начального общего образования. Полученные результаты не подлежат балльной оценке, так как в соответствии с закономерностями контрольно-оценочной деятельности балльной оценкой (отметкой)оценивается результат,непроцессдеятельности. В задачу педагогического работника входит проанализировать вместе с обучающимся его достижения, ошибки и встретившиеся трудности.

В федеральных рабочих программах учебных предметов содержание метапредметных достижений обучения представлено в разделе «Содержание обучения», которое строится по классам. В каждом классе каждого учебного предмета представлен возможный вариант содержания всех групп УУД по каждому году обучения на уровне начального общего образования. В 1 и 2 классах определён пропедевтический уровень овладения УУД, и только к концу второго года обучения появляются признаки универсальности.

В федеральных рабочих программах учебных предметов содержание УУД представлено также в разделе «Планируемые результаты обучения». Познавательные УУД включают перечень базовых логических действий; базовых исследовательских действий; работу с информацией. Коммуникативные УУД включают перечень действий участника учебного диалога, действия, связанные со смысловым чтением и текстовой деятельностью, а также УУД, обеспечивающие монологические формы речи (описание, рассуждение, повествование). Регулятивные УУД включают перечень действий саморегуляции, самоконтроля и самооценки. Отдельный раздел «Совместная деятельность» интегрирует коммуникативные и регулятивные действия, необходимые для успешной совместной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | | **Контрольные работы** | | | **Практические работы** | |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | | | | <https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/2521667> |
| Итого по разделу | | 2 | | |  | | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | В процессе урока | | | | | | | <https://yandex.ru/video/preview/1767907308580351368?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1177.0%237e0c951d00bea6d0312b191d4bb8093af2b5384f> |
| Итого по разделу | | 1 | | |  | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | В процессе урока | | | | | | | Поле дл[https://yandex.ru/video/preview/12882868324240175064я](https://yandex.ru/video/preview/12882868324240175064%D1%8F) свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | В процессе урока | | | | | | | Поле для [https://yandex.ru/video/preview/14291616851802062913свободного](https://yandex.ru/video/preview/14291616851802062913%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE) ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | В процессе урока | | | | | | | П[https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319оле](https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 11 |  | | | 11 | | Поле для свободного ввода | |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 |  | | | 8 | | Поле<https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939> для свободного ввода | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 11 |  | | | 11 | | <https://yandex.ru/video/preview/14776124476562809201> | |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  | | | 19 | | [https://yandex.ru/video/preview/941019090228175883е](https://yandex.ru/video/preview/941019090228175883%D0%B5) для свободного ввода | |
| 2.5 | Теннис | 3 |  | | | 3 | |  | |
| 2.6 | Тяжелая атлетика | 4 |  | | | 4 | |  | |
| 2.7 | Танцевальный спорт | 4 |  | | | 4 | |  | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 3.1 | Спорт. Подготовка к выполнению нормативных комплекса ГТО | 4 |  | | | 4 | | <https://yandex.ru/video/preview/8935187171256810678> | |
|  | |  |  | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | | | 60 | |  | | | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | В процессе урока | |  | | [https://yandex.ru/video/preview/850566151590174300Поле](https://yandex.ru/video/preview/850566151590174300%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного | | |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | | В процессе урока | |  | | [https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311Поле](https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободно | |
| Итого по разделу | | | 6 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | | 1 |  |  | | https://yandex.ru/video/preview/6590938022573 | |  | |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | | 2 |  |  | |  | |  | |
| Итого по разделу | | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 2.1 | | Гимнастика с основами акробатики | 9 |  | | 9 | | Поле для свободного ввода | |  |
| 2.2 | | Лыжная подготовка | 8 |  | | 8 | | <https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939оле> для свободного ввода | |  |
| 2.3 | | Легкая атлетика | 6 |  | | 6 | | [https://yandex.ru/video/preview/16966781663314965592Поле](https://yandex.ru/video/preview/16966781663314965592%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода | |  |
| 2.4 | | Подвижные игры | 16 |  | | 16 | | [https://yandex.ru/video/preview/941019090228175883оле](https://yandex.ru/video/preview/941019090228175883%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода | |  |
| 2.5 | | Спорт. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  | | 6 | | [https://yandex.ru/video/preview/11918244112386657981оле](https://yandex.ru/video/preview/11918244112386657981%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода | |
| 2.6 | | Теннис | 4 |  | | 4 | |  | |
| 2.7 | | Тяжелая атлетика | 3 |  | | 3 | |  | |
| 2.8 | | Танцевальный спорт | 4 |  | | 4 | |  | |
| 2.9 | | Городошный спорт | 4 |  | | 4 | |  | |
| 2.10 | | Спортивный туризм | 4 |  | | 4 | |  | |
| 2.11 | | Перетягивание каната | 4 |  | | 4 | |  | |
|  | | |  |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | | 68 | |  | |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | [https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910Поле](https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | В процессе урока | | | [https://yandex.ru/video/preview/8538547347970522782Поле](https://yandex.ru/video/preview/8538547347970522782%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | В процессе урока | | | [https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803Поле](https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | В процессе урока | | | [https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661Поле](https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | В процессе урока | | | [https://www.youtube.com/watch?v=zihFP3\_um8AПоле](https://www.youtube.com/watch?v=zihFP3_um8A%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | В процессе урока | | | [https://yandex.ru/video/preview/9839772808922473722для](https://yandex.ru/video/preview/9839772808922473722%D0%B4%D0%BB%D1%8F) свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 7 |  | 7 | [https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUgПоле](https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 7 |  | 7 | [https://www.youtube.com/watch?v=k\_o4Q-\_OBxYПоле](https://www.youtube.com/watch?v=k_o4Q-_OBxY%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 |  | 10 | [https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447Поле](https://yandex.ru/video/preview/741669597682542447%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 4 |  | 4 | [https://yandex.ru/video/preview/2627593476678777098Поле](https://yandex.ru/video/preview/2627593476678777098%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  | 12 | <https://dzen.ru/embed/v6XMFxKoBzAY?f=d2d> |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  | 4 | [https://yandex.ru/video/preview/11918244112386657981оле](https://yandex.ru/video/preview/11918244112386657981%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
|  | Теннис | 4 |  | 4 |  |
|  | Тяжелая атлетика | 4 |  | 4 |  |
|  | Танцевальный спорт | 5 |  | 5 |  |
|  | Городошный спорт | 3 |  | 3 |  |
|  | Спортивный туризм | 4 |  | 4 |  |
|  | Перетягивание каната | 4 |  | 4 |  |
|  | |  |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | | **Контрольные работы** | | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | | [https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcwПоле](https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | В процессе урока | | | | | [https://yandex.ru/video/preview/14318162823847906455оле](https://yandex.ru/video/preview/14318162823847906455%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | В процессе урока | | | | | [https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spasat-zhizn/videoroliki/obuchayushchie-videoroliki/urok-po-pervoy-pomoshchi-1-4-klassПоле](https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spasat-zhizn/videoroliki/obuchayushchie-videoroliki/urok-po-pervoy-pomoshchi-1-4-klass%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | В процессе урока | | | | | [https://www.youtube.com/watch?v=6FxtOQemwUwПоле](https://www.youtube.com/watch?v=6FxtOQemwUw%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | В процессе урока | | | | | [https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuIПоле](https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |  | | 8 | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 7 |  | | 7 | | П[https://www.youtube.com/watch?v=k\_o4Q-\_OBxYоле](https://www.youtube.com/watch?v=k_o4Q-_OBxY%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 |  | | 8 | | [https://yandex.ru/video/preview/9679282401781775436Поле](https://yandex.ru/video/preview/9679282401781775436%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.4 | Плавание | 2 |  | | 2 | | [https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUgПоле](https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 15 |  | | 15 | | [https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-1606816.htmlПоле](https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-1606816.html%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 47 |  | | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  | | 6 | | П[https://www.youtube.com/watch?v=cJBXuYl\_mQgоле](https://www.youtube.com/watch?v=cJBXuYl_mQg%D0%BE%D0%BB%D0%B5) для свободного ввода |
|  | Теннис | 4 |  | | 4 | |  |
|  | Тяжелая атлетика | 2 |  | | 2 | |  |
|  | Танцевальный спорт | 3 |  | | 3 | |  |
|  | Городошный спорт | 4 |  | | 4 | |  |
|  | Спортивный туризм | 2 |  | | 2 | |  |
|  | Перетягивание каната | 2 |  | | 2 | |  |
|  | Скалалазание | 4 |  | | 4 | |  |
|  | |  |  | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | | 68 | |  |

Поурочное планирование для 1 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Количество часов | | |  | Виды, формы контроля |
| всего | Конр  раб. | Прак. раб. |
| 1 | **Модуль «Легкая атлетика»** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 2 | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3 | История древних Олимпийских игр. Развитие «ловкость» Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Под игра «Невод» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 4 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 5 | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). Эстафета. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 6 | Режим дня и личная гигиена. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Развитие скоростных качеств: быстрота (бег 60 м.). Метание мяча в цель. Под игра на свежем воздухе "Хвост догоняет голову" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7 | Характеристика основных физических качеств: выносливости. Бег в равномерном темпе 500 м. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8 | **Модуль «Подвижные игры».** Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры с баскетбольным мячом» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Коми национальные игры «Пышкай», «Пельӧс», «Бросай – поймай». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Игровые упражнения с баскетбольными мячами. Под. игры «День- ночь», «Волк во рву» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Игровые упражнения футбольным мячом: ведение мяча по заданной траектории, передачи в паре, удары по мячу с места в цель | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Игровые упражнения футбольным мячом: ведение мяча по заданной траектории, передачи в паре, удары по мячу с места в цель | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Игровые упражнения с волейбольным мячом: броски над с собой, передачи об стенку, броски в паре через сетку с ловлей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Игровые упражнения с волейбольным мячом: броски над собой, передачи об стенку, броски в паре через сетку с ловлей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | **Модуль «Гимнастика».** Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Упражнения на развитие силы: лазание одноименным способом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие силы: лазание одноименным способом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Развитие гибкости. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Лазание разноименным способом по лестнице | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазание разноименным способом по лестнице | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | ОРУ. Перекаты в группировке, назад, на бок, кувырок вперёд. Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | ОРУ. Перекаты в группировке, назад, на бок, кувырок вперёд. Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь Развитие координационных способностей. Сила: висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие: стойка на носках, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Сила: висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие: стойка на носках, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке: передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра) и лазание по лестнице разноименным способом Игра «Запрещённое движение» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | **Лыжная подготовка.** Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | **Подвижные игры.** *Футбол.* История футбола. Техника безопасности на уроках. Удары по мячу правой и левой ногой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Удары по мячу правой и левой ногой. Ведение и удар по воротам | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | *Баскетбол.* Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | *Волейбол*. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Передвижения в низкой и средней стойке. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | **Модуль «Танцевальный спорт»** Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом. Основы знаний музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза). Изучение элементов танцев (медленный вальс, квикстеп) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта под музыку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта под музыку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | **Модуль «Тяжелая атлетика»** Истрия возникновения тяжелой атлетики. Легендарные Отечественные тяжелоатлеты и тренеры. Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Требования безопасности при организации занятий тяжелой атлетикой с применением отягощений. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости. Бро­сок набивного мяча (до 1 кг) с стоя лицом в направлении ме­тания двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Словарь терминов и определений в тяжелой атлетике.  Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости. Эстафетная игра с набивными мячами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | Комплекс имитационных упражнений штангиста с гимнастической палкой. Эстафеты с применением утяжелителей и набивных мячей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | **Модуль «Легкая атлетика».** Техника безопасности на уроках. Низкий старт, бег 30 м. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Прыжок в высоту с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности 500 м. Высокий старт. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Высокий старт. Эстафетный бег. Прыжки на заданное расстояние. Метание мяча на дальность 2-3 шагов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Метание мяча на дальность 2-3 шагов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | **Подготовка для сдачи норм ГТО.** История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища. Под игра "Перестрелка" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища. Под игра "Перестрелка" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища. Под. игра "День и ночь" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая  Работа |
| 62 | Челночный бег 3\*10. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке. Игра "Ловишки" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая  Работа |
| 63 | Челночный бег 3\*10. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке. Под. игра "Самые быстрые" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая  Работа |
| 64 | **Модуль «Теннис».** История возникновения и развития тенниса Правила безопасного поведения во время занятий. Подвижные игры "Эстафета по кругу", "Пятнашки", «Теннисные колдунчики" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая  Работа |
| 65 | Основные термины, определения и понятия в теннисе. "Не дай мяча водящему", "Салки на одной ноге" |  | 0 | 1 |  | Практическая  Работа |
| 66 | Названия технических базовых элементов тенниса. Значение разминки перед учебными занятиями и соревновательной деятельностью. Под. игры "Подхвати ракетку", "Выше ноги от земли", "Перебежка с выручкой" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая  работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 68 |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | **Легкая атлетика.** История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения. Развитие координации движений: броски мяча в неподвижную мишень, челночный бег | 1 |  |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Развитие координации движений: броски мяча в неподвижную мишень, челночный бег | 1 |  |  |
| 3 | Метание мяча на дальность. Эстафетные игры с элементом легкой атлетики | 1 |  |  |
| 4 | Метание мяча на дальность. Эстафетные игры с элементом легкой атлетики | 1 |  | 1 |
| 5 | Физическое развитие. Физическое качество. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 6 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок высоту с прямого ребенка. Эстафетный бег. | 1 |  | 1 |
| 7 | **Подвижные игры.** История футбола. Игры с элементами футбола: остановки мяча различным способом**,**  ведение мяча, передачи мяча в паре, удар мяча по цели. | 1 |  | 1 |
| 8 | Игры с элементами футбола: ведение мяча, передачи мяча в паре, удар мяча по цели. | 1 |  | 1 |
| 9 | **Гимнастика.** Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с поворотом, лазание по гимнастической лесенке одноименным способом. | 1 |  | 1 |
| 10 | ОРУ с гимнастической палкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с поворотом, лазание по гимнастической лесенке с разноименным способом | 1 |  | 1 |
| 11 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Сложно координированные беговые упражнения с поворотами и изменением направлений. | 1 |  | 1 |
| 12 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Сложно координированные беговые упражнения с поворотами и изменением направлений. | 1 |  | 1 |
| 13 | Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней гимнастики. Гибкость как физическое качество, упражнения на гибкость. Прыжки через гимнастическую скакалку | 1 |  | 1 |
| 14 | Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения. Прыжки через гимнастическую скакалку | 1 |  | 1 |
| 15 | Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения. Прыжки через гимнастическую скакалку | 1 |  | 1 |
| 16 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  | 1 |
| 17 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |
| 18 | **Танцевальный спорт.** Понятие и значение для развития организма танцевального спорта. ОРУ на развитие гибкости. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта: степ-аэробики | 1 |  |  |
| 19 | ОРУ на развитие гибкости. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта: степ-аэробики | 1 |  | 1 |
| 20 | ОРУ на развитие силы и гибкости. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта: «ча-ча-ча», «джайв». | 1 |  | 1 |
| 21 | ОРУ на развитие силы и гибкости. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта: «ча-ча-ча», «джайв» | 1 |  | 1 |
| 22 | **Лыжная подготовка.** История лыжного спорта.Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  | 1 |
| 23 | Закаливание. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  | 1 |
| 24 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  | 1 |
| 25 | Спуски в основной стойке и подъёмы «лесенкой» на лыжах. Торможение лыжными палками. Передвижение изученным способом | 1 |  | 1 |
| 26 | Спуски в основной стойке и подъёмы «лесенкой» на лыжах. Торможение лыжными палками. Передвижение изученным способом | 1 |  | 1 |
| 27 | Торможение падением на бок. Передвижение изученным способом | 1 |  | 1 |
| 28 | Торможение падением на бок. Передвижение изученным способом | 1 |  | 1 |
| 29 | Бег на лыжах - зачет по ГТО | 1 |  |  |
| 30 | **Подвижные игры с приемами спортивных игр.** Игры с приемами баскетбола: передачи в паре различными способами | 1 |  | 1 |
| 31 | Игры с приемами баскетбола: передачи в паре различными способами | 1 |  | 1 |
| 32 | Игры с приемами баскетбола: передачи в паре различными способами | 1 |  | 1 |
| 33 | Игры с приемами баскетбола: ведение мяча различным способом | 1 |  | 1 |
| 34 | Игры с приемами баскетбола: ведение мяча различным способом | 1 |  | 1 |
| 35 | Игры с приемами баскетбола: ведение мяча различным способом | 1 |  | 1 |
| 36 | Игры с приемами баскетбола: броски мяча в корзину различным способом | 1 |  | 1 |
| 37 | Игры с приемами баскетбола: броски мяча в корзину различным способом | 1 |  | 1 |
| 38 | Игры с приемами футбола: передачи в паре в движении, метко в цель | 1 |  | 1 |
| 39 | Игры с приемами футбола: передачи в паре в движении, метко в цель | 1 |  | 1 |
| 40 | Бросок ногой. Футбольный бильярд. | 1 |  | 1 |
| 41 | Бросок ногой. Футбольный бильярд. | 1 |  | 1 |
| 42 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | 1 |
| 43 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | 1 |
| 44 | **Тяжелая атлетика.** Соревновательная программа в тяжелой атлетике. Основы правил соревнований по тяжелой атлетике. Знакомство с техникой поднимания штанги. Разучивание техники поднимания штанги гимнастической палкой. | 1 |  | 1 |
| 45 | Значение о пользе занятия тяжелой атлетикой для укрепления организма. Правила подбора физических упражнений. Комплекс упражнений с отягощением. Закрепление техники поднимания штанги гимнастической палкой. | 1 |  | 1 |
| 46 | Уход за тяжелоатлетическим спортивным инвентарем, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви. Совершенствование техники поднимания штанги гимнастической палкой. | 1 |  | 1 |
| **47** | **Городошный спорт.** История зарождения игры в городки и городошного спорта. Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки. Под игры специальной направленности | 1 |  | 1 |
| 48 | Современные правила соревнований. Под игры специальной направленности | 1 |  | 1 |
| 49 | История развития современного городошного спорта в мире, в России. Под игры специальной направленности | 1 |  | 1 |
| 50 | Знаменитые исторические личности. Под игры специальной направленности | 1 |  | 1 |
| 51 | **Спортивный туризм.** История зарождения спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Игры специальной направленности с элементами спортивного туризма | 1 |  | 1 |
| 52 | Правила безопасности в спортивном туризме. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств. Игры специальной направленности с элементами спортивного туризма | 1 |  | 1 |
| 53 | Режим дня при занятиях спортивном туризмом. Эстафетные игры с элементами туризма «Собери рюкзак», «Поймай лису» | 1 |  | 1 |
| 54 | Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом. Обучение техник спортивного туризма | 1 |  | 1 |
| 55 | **Перетягивание каната.** Знания о перетягивании каната. История зарождения перетягивания каната. Игровые упражнения по развитию силы | 1 |  | 1 |
| 56 | Состав команды по перетягиванию каната. Команды и сигналы судьи. Игровые упражнения по развитию силы | 1 |  | 1 |
| 57 | Дневник наблюдений по физической культуре. Развитие силы. Игры с набивными мячами. Перетягивание каната | 1 |  |  |
| 58 | Специальные упражнения для развития техники схватки. Развитие силы. Игры с набивными мячами. Перетягивание каната. | 1 |  |  |
| 59 | **Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО**. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на растягивание. | 1 |  | 1 |
| 60 | Правила выполнения спортивных мероприятий 2 ступени. Бег на 30м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений на растягивание. | 1 |  | 1 |
| 61 | Смешанное передвижение по пересеченной местности. Выполнение упражнений на растягивание. Поднимание туловища. Метание мяча в цель | 1 |  | 1 |
| 62 | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине 90см. - девочки. Поднимание туловища лежа на спине. Челночный бег 3\*10м. | 1 |  | 1 |
| 63 | Стили плавания. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, лежа на низкой перекладине 90см. - девочки. Поднимание туловища, лежа на спине | 1 |  | 1 |
| 64 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | 1 |
| 65 | **Теннис.** Названия технических базовых элементов тенниса. Классификация ударов в теннисе. Комплексы подготовительных и специальных упражнений для игры в теннис | 1 |  | 1 |
| 66 | Лучшие национальные и мировые традиции тенниса, знаменитые теннисисты. Комплексы подготовительных и специальных упражнений для игры в теннис | 1 |  | 1 |
| 67 | Подготовка места для занятий теннисом, выбор одежды и обуви. Комплексы подготовительных и специальных упражнений для игры в теннис | 1 |  | 1 |
| 68 | Правила ухода за инвентарем и оборудованием для игры в теннис (ракетки, мячи, стойки, сетка). Комплексы подготовительных и специальных упражнений для игры в теннис | 1 |  | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 59 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **К/ р** | **П/ р** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 2 | Виды физических упражнений. Метание набивного мяча. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 3 | Метание набивного мяча. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Прыжки в длину с места | 1 |  | 1 |
| 5 | Бег с ускорением на короткую дистанцию (30м.). Прыжки в длину с места | 1 |  | 1 |
| 6 | Беговые упражнения с координационной сложностью «Челночный бег». | 1 |  | 1 |
| 7 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  | 1 |
| 8 | **Подвижные игры с элементом футбола:** история футбола, правило игры, игровые упражнения: остановки мяча различным способом**,** ведение мяча прямо, с обводкой, передачи мяча в паре на месте и в движении, удары мяча по цели. Игра в футбол. | 1 |  | 1 |
| 9 | Остановки мяча различным способом**,** ведение мяча прямо, с обводкой, передачи мяча в паре на месте и в движении, удары мяча по цели. Игра в футбол. | 1 |  | 1 |
| 10 | **Гимнастика.** История гимнастики. Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату. Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |
| 11 | Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату. Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |
| 12 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  | 1 |
| 13 | Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 14 | Строевые команды и упражнения. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. | 1 |  | 1 |
| 15 | Акробатические упражнения. Висы и упоры | 1 |  | 1 |
| 16 | Акробатические упражнения. Висы и упоры | 1 |  | 1 |
| 17 | **Танцевальный спорт.** Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом. Ритмическая гимнастика. Подбор базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) | 1 |  | 1 |
| 18 | Ритмическая гимнастика. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта. | 1 |  |  |
| 19 | Степ – аэробика. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта. | 1 |  | 1 |
| 20 | Степ – аэробика. Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта. | 1 |  | 1 |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп и польки, «Летка-енка» | 1 |  | 1 |
| 22 | **Лыжная подготовка.** История лыжного спорта. Прославленные спортсмены Республики Коми. | 1 |  | 1 |
| 23 | Дозировка физических нагрузок. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 |
| 24 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 |
| 25 | Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |
| 26 | Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 |
| 27 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 |
| 28 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 |
| 29 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  | 1 |
| 30 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  | 1 |
| 31 | Бег на лыжах - зачет по ГТО | 1 |  | 1 |
| 32 | **Плавание.** Закаливание организма под душем. Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 |  | 1 |
| 33 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  | 1 |
| 34 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  | 1 |
| 35 | Знакомство техникой в плавании кролем на груди, брассом, дельфином | 1 |  | 1 |
| 36 | **Подвижные игры с элементами спортивных игр**: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 |
| 37 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  | 1 |
| 38 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |
| 39 | Подвижные игры с приемами баскетбола: «Мяч капитану», «Мяч середину» | 1 |  | 1 |
| 40 | Подвижные игры с приемами баскетбола: «Мяч капитану», «Мяч середину» | 1 |  | 1 |
| 41 | Игровые упражнения с элементом волейбола: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 |
| 42 | Игровые упражнения с элементом волейбола: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  | 1 |
| 43 | Игровые упражнения с элементом волейбола через сетку: передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  | 1 |
| 44 | Игровые упражнения с элементом волейбола через сетку: передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  | 1 |
| 45 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |
| 46 | **Тяжелая атлетика.** Словарь терминов и определений в тяжелой атлетике. Выполнение специфических упражнений с гимнастической палкой для развития гибкости. Прыжковые упражнения. | 1 |  | 1 |
| 47 | Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий тяжелоатлета, имитационные упражнения штангиста с гимнастической палкой | 1 |  | 1 |
| 48 | Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков. | 1 |  | 1 |
| 49 | Технические элементы тяжелой атлетики с имитацией соревновательного снаряда - штанги путем использования гимнастической палки:  стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда с пола; стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда со стоек; | 1 |  | 1 |
| 50 | **Теннис.** Классификация ударов в теннисе. Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки.  Приемы техники: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удар над головой, удар "Свеча", укороченные удары, удары с полулета. | 1 |  | 1 |
| 51 | Лучшие национальные и мировые традиции тенниса, знаменитые теннисисты. Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки.  Приемы техники: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удар над головой, удар "Свеча", укороченные удары, удары с полулета. | 1 |  | 1 |
| 52 | Названия линий и размеры площадки для парной и одиночной игры в теннис. Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки.  Приемы техники: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удар над головой, удар "Свеча", укороченные удары, удары с полулета. | 1 |  | 1 |
| 53 | Упрощенные правила соревнований. Способ начисления очков. Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки. Приемы техники: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удар над головой, удар "Свеча", укороченные удары, удары с полулета. | 1 |  | 1 |
| 54 | **Городошный спорт.** Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры.  Подвижные игры специальной направленности: "Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса" | 1 |  | 1 |
| 55 | Достижения национальной сборной команды страны. Подвижные игры специальной направленности: Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска" | 1 |  | 1 |
| 56 | Подвижные игры с приемами футбола Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры. Подвижные игры специальной направленности: "Метание снарядов на точность" | 1 |  | 1 |
| 57 | **Подготовка к сдаче ВФСК ГТО**. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Бег на 30м. Сгибание и разгибание рук. Наклон вперед стоя на скамейке. | 1 |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Поднимание туловища лежа на спине. Наклон вперед стоя на скамейке. Подтягивание. | 1 |  | 1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Поднимание туловища лежа на спине. Подтягивание. Прыжки в длину с места | 1 |  | 1 |
| 60 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  | 1 |
| 61 | **Спортивный туризм.** Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Развития физических качеств. | 1 |  | 1 |
| 62 | Правила безопасного поведения во время походов и соревнований. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике спортивного туризма. Развитие физических качеств. | 1 |  | 1 |
| 63 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Учебные игры по спортивному туризму | 1 |  | 1 |
| 64 | Тестирование уровня физической подготовленности юных туристов. Учебные игры по спортивному туризму | 1 |  | 1 |
| 65 | **Перетягивание каната.** Размеры площадки и оборудования. Состав команды, роль капитана команды. Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. | 1 |  | 1 |
| 66 | Организации самостоятельных занятий. Учебные схватки в перетягивании каната. | 1 |  | 1 |
| 67 | Подбор общеразвивающих упражнений. Участие в соревновательной деятельности. | 1 |  | 1 |
| 68 | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Участие в соревновательной деятельности. | 1 |  | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 60 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **К/р** | **П/р** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Из истории развития физической культуры в России. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |
| 2 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |
| 3 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |
| 4 | Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения | 1 |  | 1 |
| 5 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |
| 7 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |
| 8 | **Подвижные игры с элементом футбола**. Развитие физических качеств: ловкость, координация**.** Игра футбол | 1 |  | 1 |
| 9 | Развитие физических качеств: ловкость, координация**.** Игровые упражнения с элементами футбола. Игра футбол | 1 |  | 1 |
| 10 | Развитие физических качеств: ловкость, координация**.** Игровые упражнения с элементами футбола. Игра футбол | 1 |  | 1 |
| 11 | **Гимнастика.** Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация. | 1 |  | 1 |
| 12 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 13 | Развитие гибкости. Акробатическая комбинация. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  | 1 |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 |
| 15 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 |
| 16 | Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |
| 17 | Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  | 1 |
| 18 | Развитие физических качеств: сила. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  | 1 |
| 19 | **Танцевальный спорт.** Подбор базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) | 1 |  | 1 |
| 20 | Последовательности их выполнения базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп). Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта | 1 |  | 1 |
| 21 | Последовательности их выполнения базовых фигур латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв). Выполнение комбинаций танцев латиноамериканской программы. | 1 |  | 1 |
| 22 | **Лыжная подготовка.** История лыжного спорта в Республике Коми. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  | 1 |
| 23 | Значение занятий лыжного спорта для организма человека. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с подъемом в гору и спуск в основной стойке | 1 |  | 1 |
| 24 | Закаливание организма. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с подъемом в гору и спуск в основной стойке | 1 |  | 1 |
| 25 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с подъемом в гору и спуск в основной стойке | 1 |  | 1 |
| 26 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |
| 27 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  | 1 |
| 28 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  | 1 |
| 29 | Бег на лыжах - зачет по ГТО. | 1 |  | 1 |
| 30 | **Плавание**. Поведение на воде. Техника плавания кролем на спине в полной координации | 1 |  | 1 |
| 31 | Техника в плавании способом кроль. Упражнения в скольжении на груди | 1 |  | 1 |
| 32 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. | 1 |  | 1 |
| 33 | **Подвижные игры**. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение", "Паровая машина" | 1 |  | 1 |
| 34 | Подвижные и эстафетные игры «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Игра «Футбол» | 1 |  | 1 |
| 35 | Игра «Эстафета с ведением футбольного мяча». Игра «Футбол» | 1 |  | 1 |
| 36 | Игра «Гонка лодок», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Игра «Футбол» | 1 |  | 1 |
| 37 | История волейбола. Значение. Игровые упражнения из игры волейбол. Эстафета | 1 |  | 1 |
| 38 | Игровые упражнения из игры волейбол. Игра в «Пионербол» | 1 |  | 1 |
| 39 | Игровые упражнения из игры волейбол. Игра в «Пионербол» | 1 |  | 1 |
| 40 | Игровые упражнения из игры волейбол. Игра в «Пионербол» | 1 |  |  |
| 41 | Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры народов РК | 1 |  | 1 |
| 42 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  | 1 |
| 43 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  | 1 |
| 44 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  | 1 |
| 45 | **Тяжелая атлетика.** Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий тяжелоатлета, имитационные упражнения штангиста с гимнастической палкой | 1 |  | 1 |
| 46 | Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий тяжелоатлета, имитационные упражнения штангиста с гимнастической палкой | 1 |  | 1 |
| 47 | **Теннис.** Правило игры в теннис.Развитие техники игры в теннис. | 1 |  | 1 |
| 48 | Развитие техники игры в теннис. | 1 |  | 1 |
| 49 | Развитие техники игры в теннис. | 1 |  | 1 |
| 50 | Развитие техники игры в теннис. | 1 |  | 1 |
| 51 | **Городошный спорт.** Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением. Подвижные игры специальной направленности: | 1 |  | 1 |
| 52 | Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги. Бег челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. Выбивание одиночных городков из пределов "пригорода" | 1 |  | 1 |
| 53 | Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты. Бросок биты с полукона, в нормальной, горизонтальной плоскости и обратной плоскостях. Выбивание комбинаций городков в пределах "города" | 1 |  | 1 |
| 54 | Выбивание одиночных городков на лицевой линии, на углах "города", на "марке" и внутри "города". | 1 |  | 1 |
| 55 | **Перетягивание каната.** Развитие физических качеств: сила | 1 |  | 1 |
| 56 | Развитие физических качеств: сила | 1 |  |  |
| 57 | **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения бега на 30м., наклона вперед стоя на скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, челночный бег | 1 |  | 1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения бега на 1000м., поднимания туловища лежа на спине, подтягиване, челночный бег | 1 |  | 1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |
| 62 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  | 1 |
| 63 | **Спортивный туризм.** Правила безопасного поведения. Дневник самонаблюдения. Подвижные игры с элементами спортивного туризма | 1 |  | 1 |
| 64 | Подвижные игры с элементами спортивного туризма | 1 |  | 1 |
| 65 | **Скалолазание.** История зарождения скалолазания.  Спортивные дисциплины (виды) скалолазания. Уровня физического развития и функционального состояния. Подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания. | 1 |  | 1 |
| 66 | Легендарные отечественные и зарубежные скалолазы и тренеры. Правила безопасного поведения во время занятий скалолазанием. Подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания. | 1 |  | 1 |
| 67 | Первые правила соревнований по скалолазанию. Современные правила соревнований по скалолазанию. Подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания. | 1 |  | 1 |
| 68 | Скалолазание как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях скалолазанием. Правила личной гигиены во время занятий скалолазанием. Игры с элементами скалолазания | 1 |  | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​