Муниципальное казённое учреждение Администрации Звериноголовского района

Муниципальное казенное общеобразовательноеучреждение

«Круглянская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**  на заседании ШМО  Протокол №1 от 29.08.24 г. | **«СОГЛАСОВАНО»**  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ Маевская Н.В. | **«УТВЕРЖДЕНО»**  И.о. директора МКОУ «Круглянская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Фомичёва  Приказ № \_\_\_\_  От «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

начального общего образования

Составители: Забродина Н.А., Фомичева Л.В.,

Шмелева М.Н., Ильченко Н.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

[ФЕДЕРАЛЬНАЯРАБОЧАЯПРОГРАММАПОУЧЕБНОМУПРЕДМЕТУ](#_bookmark0)

[«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА».ВАРИАНТ№1 5](#_bookmark0)

[Пояснительнаязаписка 5](#_bookmark1)

[Планируемыерезультатыосвоенияпрограммыпофизическойкультуре](#_bookmark2)

[науровненачальногообщегообразования 13](#_bookmark2)

[Личностныерезультаты 13](#_bookmark3)

[Метапредметныерезультаты 14](#_bookmark4)

[Предметныерезультаты 16](#_bookmark5)

[Содержаниеобучения 25](#_bookmark6)

1. [класс 25](#_bookmark7)
2. [класс 26](#_bookmark8)
3. [класс 29](#_bookmark9)
4. [класс 30](#_bookmark10)

[Тематическоепланирование 32](#_bookmark11)

1. [класс 32](#_bookmark12)
2. [класс 39](#_bookmark13)
3. [класс 47](#_bookmark14)
4. [класс 54](#_bookmark15)

[ФЕДЕРАЛЬНАЯРАБОЧАЯПРОГРАММАПОУЧЕБНОМУПРЕДМЕТУ](#_bookmark16)

[«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА».ВАРИАНТ№ 2 63](#_bookmark16)

[Пояснительнаязаписка 63](#_bookmark17)

[Содержаниеобучения 66](#_bookmark18)

1. [класс 66](#_bookmark19)
2. [класс 67](#_bookmark20)
3. [класс 68](#_bookmark21)
4. [класс 69](#_bookmark22)

[Планируемыерезультатыосвоенияпрограммыпофизическойкультуре](#_bookmark23)

[науровненачальногообщегообразования 71](#_bookmark23)

[Личностныерезультаты 71](#_bookmark24)

[Метапредметныерезультаты 71](#_bookmark25)

[Предметныерезультаты 75](#_bookmark26)

[Физическаякультура.Программымодулейповидамспорта 78](#_bookmark27)

[Программамодуля «Самбо» 78](#_bookmark28)

[Программамодуля «Гандбол» 84](#_bookmark29)

[Программамодуля «Дзюдо» 89](#_bookmark30)

[Программамодуля«Тэг-регби» 95](#_bookmark31)

[Программамодуля «Плавание» 100](#_bookmark32)

[Программамодуля «Хоккей» 105](#_bookmark33)

[Программамодуля «Футбол» 112](#_bookmark34)

[Программамодуля«Фитнес-аэробика» 118](#_bookmark35)

[Программамодуля«Спортивнаяборьба» 123](#_bookmark36)

[Программамодуля «Флорбол» 129](#_bookmark37)

[Программамодуля«Легкаяатлетика» 136](#_bookmark38)

[Программамодуля«Подвижныешахматы» 142](#_bookmark39)

[Программамодуля «Бадминтон» 147](#_bookmark40)

[Программамодуля «Триатлон» 153](#_bookmark41)

[Программамодуля «Лапта» 159](#_bookmark42)

[Программамодуля «Футболдлявсех» 164](#_bookmark43)

[Тематическоепланирование 169](#_bookmark44)

1. [класс 169](#_bookmark45)
2. [класс 179](#_bookmark46)
3. [класс 197](#_bookmark47)
4. [класс 216](#_bookmark48)

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительнуюзаписку,содержаниеобучения,планируемыерезультатыосвоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

**ФЕДЕРАЛЬНАЯРАБОЧАЯПРОГРАММА**

**ПОУЧЕБНОМУПРЕДМЕТУ«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА». ВАРИАНТ № 1**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Программапофизическойкультуренауровненачальногообщегообразования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательнойпрограммыначальногообщегообразования ФГОСНОО,атакже ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Основнымисоставляющимивклассификациифизическихупражненийпо признакуисторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Поданнойклассификациифизическиеупражненияделятсяначетырегруппы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью,красотойикоординационнойсложностьювсехдвижений,игровые упражнения, состоящие из естественныхвидов действий (бега, бросков и других), которыевыполняютсявразнообразныхвариантахвсоответствиисизменяющейся игровойситуациейиоцениваютсяпоэффективностивлияниянаорганизмвцелом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которыхоцениваетсякомплекснымвоздействиемнаорганизм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственностандартизировановсоответствиисЕдинойвсесоюзнойспортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура»всоответствиисФГОСНООдолжныобеспечиватьумениеиспользовать

основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физическойи умственной работоспособности.

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

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основныхфизическихупражнениях(гимнастических,игровых,туристическихи спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимисянормативовВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса

«Готовктрудуиобороне»(далее–ГТО)идругиепредметныерезультаты ФГОСНОО,атакжепозволяетрешитьвоспитательныезадачи,изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиромдлясоставлениярабочихпрограммобразовательныхорганизаций:она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристикисодержания,даётраспределениетематическихразделов ирекомендуемуюпоследовательностьихизучениясучётоммежпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся,определяетвозможностипредметадляреализациитребований к результатам освоения основной образовательной программы начальногообщего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепциипреподаванияучебногопредмета«Физическаякультура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры вклассификации физических упражнений попризнакуисторически сложившихся

систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательныедействия,активноразвиваютсямышление,творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программапофизическойкультуреосновананасистеменаучныхзнанийо человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционированияииспользованиясцельювсестороннегоразвитиялюдейи направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

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

Программапофизическойкультуреобеспечиваетсозданиеусловийдля высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебныхзанятий,созданиеусловийдляпрофилактикизаболеванийиоздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физическойкультурыиспортавРоссийскойФедерациинапериоддо2030г.и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направленана достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения,здоровьяиблагополучиялюдей,созданиевозможностей для самореализации и развития талантов.

Программапофизическойкультуреразработанавсоответствии с требованиями ФГОС НОО.

Восновепрограммыпофизическойкультурележатпредставления обуникальностиличностикаждогообучающегося,индивидуальныхвозможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направленынавоспитаниетворческих,компетентныхиуспешныхгражданРоссии, способныхкактивнойсамореализациивличной,общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранениеиукреплениездоровья,освоитьумения,навыкиведенияздорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностныхкачеств,включающихвсебяготовностьиспособностьк саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

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

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности.Впрограммепофизическойкультуреиспользуютсясюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игрыповышают интереск занятиямфизической культурой, атакже содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

ВсоответствиисФГОСНООсодержаниепрограммыпофизическойкультуре состоит из следующих компонентов:

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

деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),котороеподразделяетсянафизкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляетсяпрактическиминавыками.Особоевниманиевпрограммепо физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельныефизическиеупражнения,ноипоследовательность ихвзанятиях.Также повторяетсявопределённыхчертахипоследовательностьсамихзанятийна протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственностьмеждузанятиями,частотуисуммарнуюпротяжённостьих во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системногочередованиянагрузокиотдыха.Принципцикличностизаключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех другихоргановчувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностямобучающихся. Приреализациипринципадоступностиучитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физическойнагрузкииопределяетсямерадоступностизадания.Готовностьк выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития,атакжеотихсубъективнойустановки,выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихсяквыполнениюфизическихупражнений,осознаниеипоследовательностьтехникивыполненияупражнений(комплексовупражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новыхзаданий,впостепенномнарастанииобъёмаиинтенсивностиисвязанных с ниминагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принципвариативностипредполагаетмногообразиеигибкостьиспользуемых впрограммепофизическойкультуреформ,средствиметодовобучениявзависимостиотфизическогоразвития,индивидуальныхособенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программепо физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главныхпедагогическихправил:отизвестногокнеизвестному,отлёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

Восновепрограммыпофизической культурележитсистемно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы пофизическойкультуреучитываетсявзаимосвязьизучаемыхявленийипроцессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разностороннефизическиразвитойличности,способнойактивноиспользовать

ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

Кнаправлениюпервостепеннойзначимостиприреализацииобразовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях инавыках,основанныхнафизическихупражненияхдляформирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышенияфизическойиумственнойработоспособности,икакодного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемыевобразовательнойдеятельноститехнологиипрограммыпофизическойкультурепозволяютрешатьпреемственнокомплексосновныхзадач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направленияразвитияпознавательнойактивностичеловека,включаязнанияо природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко- социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовыватьздоровьесберегающуюжизнедеятельность(например, распорядок дня,утренняягимнастика,гимнастическиеминутки,подвижныеиобщеразвивающиеигры),уменииприменятьправилабезопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Нарядусэтимпрограммапофизическойкультуреобеспечивает:

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

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладениесовременнымитехнологическимисредствамивходеобучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование уобучающихся знаний оместефизической культурыи спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

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

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

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

умениеактивновключатьсявколлективнуюдеятельность,взаимодействовать сосверстникамивдостиженииобщихцелей,проявлятьлидерскиекачествав соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умениедоноситьинформациювдоступной,яркой,эмоциональнойформевпроцессеобщенияивзаимодействиясосверстникамиивзрослымилюдьми,в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться припрактическомвыполнениизаданий,ставитьпередсобойзадачигармоничного физического развития.

Общеечислочасов,рекомендованныхдляизученияфизическойкультуры–

405часов:в1классе–99часов(3часавнеделю),во2классе–102часа (3часавнеделю),в3классе–102часа(3часавнеделю),в4классе–102часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуреррекомендуетсяреализовыватьна урокахфизическойкультуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

**ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯПРОГРАММЫ**

**ПОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕНАУРОВНЕНАЧАЛЬНОГООБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Личностныерезультатыосвоенияпрограммыпофизическойкультуре науровненачальногообщегообразованиядостигаютсявединствеучебнойи воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурнымиидуховно-нравственнымиценностями,принятымивобществе 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:

### патриотическоевоспитание:

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

### гражданскоевоспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений вколлективе,готовностькразнообразнойсовместнойдеятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физическихупражнений,созданиеучебныхпроектов,стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказаниепосильнойпомощииморальнойподдержкисверстникампривыполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

### ценностинаучногопознания:

знаниеисторииразвитияпредставленийофизическомразвитиии воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательныемотивы,направленныенаполучениеновыхзнанийпо физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерескобучениюипознанию,любознательность,готовностьиспособность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

### формированиекультурыздоровья:

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

### экологическоевоспитание:

экологическицелесообразноеотношениекприроде,внимательноеотношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственноеотношениексобственномуфизическомуипсихическомуздоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образованияуобучающегосябудутсформированыпознавательныеуниверсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия

### Базовыелогическиеиисследовательскиедействия,работасинформацией:

ориентироватьсявтерминахипонятиях,используемыхвфизическойкультуре (впределахизученного),применятьизученнуютерминологиювсвоихустных и письменных высказываниях;

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливатьсвязьмеждуфизическимиупражнениямииихвлиянием на развитие физических качеств;

классифицироватьвидыфизическихупражненийвсоответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений,навыковплавания,ходьбыналыжах(при условииналичияснежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

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

использоватьинформацию,полученнуюпосредствомнаблюдений,просмотра видеоматериалов,иллюстраций,дляэффективногофизическогоразвития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использоватьсредстваинформационно-коммуникационныхтехнологийдлярешенияучебныхипрактическихзадач(втомчислеИнтернет сконтролируемымвыходом),оцениватьобъективностьинформации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия

### Общение:

вступатьвдиалог,задаватьсобеседникувопросы,использоватьреплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированноихизлагать,выслушиватьразныемнения,учитыватьих в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивныеэстафеты,выполнениефизическихупражненийвколлективе,включая

обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментироватьиоцениватьихдостижения,высказыватьсвоипредложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивносотрудничать(общение,взаимодействие)сосверстникамипри решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивноразрешатьконфликтыпосредствомучётаинтересовсторон и сотрудничества.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия

### Самоорганизацияисамоконтроль:

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

контролироватьсостояниеорганизманаурокахфизическойкультурыи в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможныхситуаций, опасныхдля здоровья и жизни;

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Предметныерезультатыизучения учебногопредмета«Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общегообразования,видыдеятельностипополучениюновыхзнаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оцениваетсяизбирательностьювоздействиянастроениеифункцииорганизма,атакжеправильностью,красотойикоординационнойсложностьювсехдвижений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются вразнообразныхвариантахвсоответствиисизменяющейсяигровойситуацией иоцениваютсяпо эффективностивлияния на организмв целомипо конечному результатудействия(например,точнеебросить,быстреедобежать,выполнитьв соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом

задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивнойклассификациейиявляетсяпредметомспециализациидлядостижения максимальныхспортивныхрезультатов.Кпоследнейгруппевпрограмме по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения ***в 1 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знанияофизической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулироватьправиласоставленияраспорядкаднясиспользованиемзнаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельныхзанятийфизическимиупражнениями,применятьихвповседневнойжизни,пониматьираскрыватьзначениерегулярного

выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметьпредставлениеобосновныхвидахразминки. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбиратьгимнастическиеупражнениядляформированиястопы,осанкивположениистоя,сидяиприходьбе,упражнениядляразвитиягибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

участвоватьвспортивныхэстафетах,развивающихподвижныхиграх,втомчислеролевых,сзаданияминавыполнениедвиженийподмузыку исиспользованиемтанцевальныхшагов,выполнятьигровыезаданиядля знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:

осваиватьтехникувыполнениягимнастическихупражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики наразвитиефизическихкачеств(гибкость, координация),эффективностьразвитиякоторыхприходитсянапериодначального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесиенакаждойногепопеременно,прыжкитолчкомсдвухногвперёд,назад, с поворотом в обе стороны;

осваиватьспособыигровойдеятельности.

К концу обучения ***во 2 классе*** обучающийся достигнет следующих предметныхрезультатовпоотдельнымтемампрограммыпофизическойкультуре:

Знанияофизической культуре:

описыватьтехникувыполненияосвоенныхгимнастическихупражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

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

Способыфизкультурнойдеятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбиратьисоставлятькомплексыупражненийосновнойгимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качествиспособностейчеловека(гибкость,сила,выносливость,координационные искоростныеспособности)иперечислятьвозрастнойпериоддляихэффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знатьосновныестроевыекоманды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлятьписьменноивыполнятьиндивидуальныйраспорядокдняс включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики,измерять,сравниватьдинамикуразвитияфизическихкачеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно)частотусердечныхсокращенийпривыполненииупражнений с различной нагрузкой;

классифицироватьвидыфизическихупражненийвсоответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленностиихиспользования,попреимущественномувоздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно- скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастическихиакробатическихупражнений,танцевальныхшагов,работыс гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно,прыжкинаместесполуповоротомспрямыминогами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Кконцуобучения***в3классе***обучающийсядостигнетследующихпредметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знанияофизической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнятьзаданиянасоставлениекомплексовфизическихупражнений попреимущественнойцелевойнаправленностиихиспользования,находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлятьиописыватьобщеестроениечеловека,называтьосновныечасти костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулироватьосновныеправилабезопасногоповеденияназанятиях

пофизическойкультуре;

находитьинформациюовозрастныхпериодах,когдаэффективноразвивается каждоеизследующихфизическихкачеств:гибкость,координация,быстрота,сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различатьупражнениянаразвитиемоторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулироватьосновныеправилавыполненияспортивныхупражнений

(повидуспортанавыбор);

выявлятьхарактерныеошибкипривыполнениифизическихупражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминкууопоры,характеризоватькомплексыгимнастическихупражнений по целевому назначению;

организовыватьпроведениеигр,игровыхзаданийиспортивныхэстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения)привыполнениифизическогоупражнения,оцениватьиобъяснятьмеру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельныеразвивающие,подвижныеигрыиспортивныеэстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнятьролевыезаданияприпроведенииспортивныхэстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:

осваиватьивыполнятьтехникуразучиваемыхфизическихупражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

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

осваиватьтехникувыполнениякомплексовгимнастическихупражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваиватьуниверсальные уменияпривыполненииорганизующихупражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка,перекаты,повороты,прыжки,удержаниенаводе,дыханиеподводой и другие;

проявлять физическиекачества: гибкость, координацию – идемонстрировать динамику их развития;

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

осваивать строевой и походный шаг. Спортивно-оздоровительнаядеятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль)сдинамикойулучшенияпоказателейскоростиприплавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики сиспользованиемибезиспользованиягимнастическихпредметов(мяч,скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: сериюповоротовипрыжковнадевяностоистовосемьдесятградусов,прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо исполуповоротом,сместаисразбега,прыжкииподскокичерезвращающуюся

скакалку;

осваиватьуниверсальныеуменияходьбыналыжах(привозможныхпогодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжковв высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений,входящихвпрограммуначальнойподготовкиповидуспорта (по выбору).

Кконцуобучения***в4классе***обучающийсядостигнетследующихпредметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знанияофизической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма,пониматьираскрыватьсвязьфизическойкультурыструдовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

пониматьиперечислятьфизическиеупражнениявклассификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физическоговоспитанияиотмечатьрольтуристическойдеятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знатьстроевыекоманды;

знатьиприменятьметодику определениярезультатовразвитияфизических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определятьсоставспортивнойодеждывзависимостиотпогодныхусловий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способыфизкультурнойдеятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, втомчислеоценивая своёсостояние послезакаливающих процедур;

измерятьпоказателиразвитияфизическихкачествиспособностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно- скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общатьсяивзаимодействоватьвигровойдеятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличениеэластичностимышц,формированиестопыиосанки,развитиеметкости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качествиспособностейвзависимостиотуровняфизическойподготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузкипривыполнении упражненийна развитиефизическихкачествпочастоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражненийприразличныхвидахразминки:общей,партерной,разминкиуопоры –вцеляхобеспечениянагрузкинагруппымышцвразличныхположениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваиватьтехникувыполненияспортивныхупражнений;

осваиватьуниверсальныеуменияповзаимодействиювпарахигруппах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлятьфизическиекачествагибкости,координацииибыстротыпри выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать,выполнятьиозвучиватьстроевыекоманды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваиватьидемонстрироватьтехникуразличныхстилейплавания(навыбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдатьправилатехникибезопасностипризанятияхфизическойкультурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваиватьтехникувыполненияакробатическихупражнений(кувырок,колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики повидам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваиватьуниверсальныеуменияуправлятьэмоциямивпроцессеучебной и игровой деятельности;

осваиватьтехническиедействияизспортивныхигр.

## СОДЕРЖАНИЕОБУЧЕНИЯ

## КЛАСС

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

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

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

Место длязанятийфизическими упражнениями.Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасностипривыполнениифизическихупражнений,проведенииигр и спортивных эстафет.

Распорядокдня.Личнаягигиена.Основныеправилаличнойгигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения. Упражненияповидамразминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражненийобщейразминкинаподготовкумышцтелаквыполнениюфизических упражнений.Освоениетехникивыполненияупражненийобщейразминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг),шагиспродвижениемвперёднаполупальцахипятках(«казачок»),шаги спродвижениемвперёднаполупальцахсвыпрямленнымиколенями ивполуприседе(«жираф»),шагиспродвижениемвперёд,сочетаемыес отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партернаяразминка.Освоениетехникивыполненияупражнений дляформированияиразвитияопорно-двигательногоаппарата:упражнения дляформированиястопы,укреплениямышцстопы,развитиягибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнениядляукреплениямышцспиныиувеличенияихэластичности(«рыбка»), упражнениядляразвитиягибкостипозвоночникаиплечевогопояса(«мост»)из положения лёжа.

Подводящиеупражнения.

Группировка,кувыроквсторону,освоениеподводящихупражненийк выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержаниескакалки.Вращениекистьюрукискакалки,сложеннойвчетверо,– перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержаниегимнастическогомяча.Балансмячаналадони,передачамяча изрукивруку.Одиночныйотбивмячаотпола.Переброскамячасладони натыльнуюсторонурукииобратно.Перекатмячапополу,порукам.Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск»)попеременнокаждойногой.Поворотывобесторонынасорокпять идевяностоградусов.Прыжкитолчкомсдвухногвперёд,назад,споворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоениетанцевальныхшагов:«буратино»,«ковырялочка»,«верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игрыиигровыезадания,спортивныеэстафеты.

Музыкально-сценическиеигры. Игровыезадания.Спортивныеэстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующиекомандыиприёмы.

Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд.

## КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийскихигр.СовременнаяисторияОлимпийскихигр.Видыгимнастики вспортеиолимпийскиегимнастическиевидыспорта.Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражненияповидамразминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.Освоениетехникивыполненияупражненийобщейразминки сконтролемдыхания:гимнастическийбегвперёд,назад,приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шагивполномприседе(«гусиныйшаг»),небольшиепрыжкивполномприседе(«мячик»),шагиснаклономтуловищавперёддокасаниягрудьюбедра

(«цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая:упражнениядляформированиястопы,укреплениямышцстопы,развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук,упражнениядляувеличенияподвижноститазобедренных,коленныхи голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнениядляукреплениябрюшногопресса(«уголок»),упражнениядляукреплениямышцспиныиувеличенияихэластичности(«киска»),упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловищапопеременноккаждойноге,рукивверх,прижатыкушам(«коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов,развитиякоординациииувеличенияэластичностимышц:стоялицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены,животитазподтянуты,рукивопоренагимнастическойстенкенавысоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – поднятьсянаполупальцы–опуститьпяткинаполвисходноеположение.Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставныешагивсторонуиповороты.Прыжки:ногивместе(спрямыми иссогнутымиколенями),разножканасорокпятьидевяностоградусов(вперёд и в сторону).

Подводящиеупражнения,акробатическиеупражнения.

Освоениеупражнений:кувыроквперёд,назад,шпагат,колесо,мостиз положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

Бросокмячавзаданнуюплоскостьиловлямяча.Серияотбивовмяча.

Игровыезадания,втомчислесмячомискакалкой.Спортивныеэстафеты сгимнастическимпредметом.Спортивныеитуристическиефизическиеигры и игровые задания.

Комбинацииупражнений.Осваиваемсоединениеизученныхупражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VIпозиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд)–шагвперёдсповоротомтеланатристашестьдесятградусов–ловлямяча.

Пример:

Исходноеположение:сидявгруппировке–кувыроквперед-поворот«казак»– подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыков и умений.

Плавательнаяподготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоениеуниверсальныхуменийдыханиявводе.Освоениеупражнений дляформированиянавыковплавания:«поплавок»,«морскаязвезда»,«лягушонок»,

«весёлыйдельфин».Освоениеспортивныхстилейплавания.

Основнаягимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоениетехникивыполненияпрыжковтолчкомсоднойногивперёд,споворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоениетанцевальныхшагов:шагисподскоками(вперёд,назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

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

Игрыиигровыезадания,спортивныеэстафеты.

Ролевые игры иигровые заданияс использованиемосвоенныхупражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующиекомандыиприёмы.

Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкомандистроевыхупражнений:построениеиперестроениеводну,двешеренги,стоя наместе,поворотынаправоиналево,передвижениевколоннепоодномус равномерной скоростью

## КЛАСС

Нагрузка.Влияниенагрузкинамышцы.Влияниеутреннейгимнастикии регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоениенавыковпосамостоятельномуведениюобщей,партернойразминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрацияуменийпостроения иперестроения,перемещенийразличными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующиекомандыиприёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд истроевыхупражнений:построениеиперестроениеводну,двешеренги,повороты направо и налево, передвижение в колонне по одномус равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладениетехникойвыполненияупражненийосновнойгимнастикина развитие отдельных мышечных групп.

Овладениетехникойвыполненияупражненийосновнойгимнастикисучётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладениетехникойвыполнениясерииповоротовипрыжков,втомчисле с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений:выполнениебросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладениетехникойплаваниянадистанциюнеменее25метров(приналичии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнениезаданийвролевыхиграхиигровыхзаданий.

Овладениетехникойвыполнениястроевогошагаипоходногошага.Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

## КЛАСС

Физическоевоспитаниеифизическоесовершенствование.Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования иэффективногоразвитияфизическихкачествпоиндивидуальнойобразовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развитиягибкости,координации.Самостоятельноепроведениеразминкипо её видам.

Освоениеметодоворганизацииипроведенияспортивныхэстафет,игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладениетехникойвыполненияпростейшихформборьбы.Игровыезадания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжениядлятуристическогопохода,составлениемаршрутанакартес использованием компаса.

Освоениепринциповопределениямаксимальнодопустимой длясебянагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникойвыполнениягимнастических упражненийдляразвития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладениетехникойвыполнениягимнастическихупражненийнаукрепление мышцбрюшногопресса,спины,мышцгруди:«уголок»(усложнённыйвариант),

упражнениедлярук,упражнение«волна»вперёд,назад,упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоениепрыжковвдлинуи высотусместатолчком двумя ногами, ввысоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладениеоднимилиболееизспортивныхстилейплаваниянавремяи дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правилвида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки поданномувидуспорта всоответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнениебросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками,имитацияпадениявгруппировкескувырками,перемещениеналыжах,бег (челночный),метаниетеннисногомячавзаданнуюцель,прыжкиввысоту,вдлину, плавание.

Выполнениезаданийвролевых,туристических,спортивныхиграх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладениетехникойвыполнениягрупповыхгимнастическихиспортивных упражнений.

Демонстрациярезультатовосвоенияпрограммыпофизическойкультуре.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знания офизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической культуре | 10 | Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культуройврамкахучебной ивнеурочнойдеятельности. Основные разделы урока.  Исходныеположения  вфизическихупражнениях: стойки, упоры, седы,  положениялёжа,сидя, у опоры.  Правила поведениянаурокахфизической культуры.  Общие принципы выполнениягимнастических  упражнений. | Находитьнеобходимуюинформацию  по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определятьпонятие«физическаякультура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта.  Определятьикраткохарактеризоватьпонятие  «здоровыйобразжизни».  Пониматьиформулироватьзадачи«ГТО».  Формулироватьобщиепринципы выполнения гимнастических упражнений.  Пониматьиотличатьфизическиекачества  «гибкость» и «координация». Описыватьформынаблюдения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографическиепозиции.  Местодлязанятий физическими упражнениями.  Спортивноеоборудование и инвентарь.  Одеждадлязанятий физическими упражнениями.  Техникабезопасности  привыполнениифизических упражнений,проведенииигр и спортивных эстафет.  Распорядокдня. Личнаягигиена.  Основныеправилаличной гигиены.  Самоконтроль. Строевыекоманды, построение,  расчёт | задинамикойразвитиягибкости  икоординационныхспособностей.  Определятьсоставодеждыдлязанятий физическимиупражнениями,основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.  Пониматьираскрыватьосновныебезопасные принципы поведения на уроках физической культуры.  Уметьсоставлятьраспорядокдня.  Знатьправилаличнойгигиеныиправила закаливания.  Знатьстроевыекомандыиопределения при организации строя |
| Итогопоразделу | | 10 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия обще- развивающими  и здоровье- формирующими физическими упражнениями | 3 | Распорядок дня. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыкииумениячеловека | Составлятьиндивидуальный распорядок дня.  Отбиратьисоставлятьупражненияосновной гимнастики для утренней зарядки  и физкультминуток.  Оцениватьсвоёсостояние(ощущения)после закаливающих процедур.  Называтьосновныеправилаличнойгигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия  врежимедня,комплексыупражнений  дляформированиястопыиосанки,развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.  Уметьизмерятьсоотношениемассыидлины тела.  Вестидневникизмерений |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные  эстафеты,строевые упражнения | 5 | Игрыиигровыезадания | Общатьсяивзаимодействоватьвигровой деятельности.  Проводитьобщеразвивающие(музыкально- сценические), ролевые подвижные игры  испортивныеэстафетысэлементами соревновательной деятельности.  Составлятьигровыезадания.  Общатьсяивзаимодействоватьвигровой деятельности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | Самоконтроль. Строевыекоманды и построения | 2 | Самоконтроль.Строевые команды. Построение, передвижение, расчет.  Организующиекоманды и приемы | Знать и определять внешние признаки утомлениявовремязанятийгимнастикой.  Соблюдатьрекомендацииподыханию и технике выполнения физических упражнений.  Различатьисамостоятельноорганизовывать построения по строевым командам:  «Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,  «Вольно!»,«Отставить!»,«Разойдись»,  «По порядку рассчитайсь!», «На первый– второйрассчитайсь!»,«Напервый–третий  рассчитайсь!» |
| Итогопоразделу | | 10 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел3.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 3.1 | Освоениеупражненийосновной гимнастики | 34 | Упражненияосновной гимнастики:   * для формирования иразвитияопорно-   двигательногоаппарата;   * дляукреплениямышц   телаиразвитиягибкости позвоночника;   * для развития координации,моторики и жизненно важных   навыковиумений. | 1. Освоитьуниверсальныеумения посамостоятельномувыполнению упражнений:   а)дляформированияиразвитияопорно- двигательного аппарата:   * + гимнастическиеупражненияобщей разминки – приставные шаги вперёд   на полной стопе; шаги с продвижением вперёдпопеременнонаноскахипятках;  шагиспродвижениемвперёднаноскахстоя и в полуприседе; небольшие прыжки  вполномприседе; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Контрольвеличины нагрузкиидыхания | * гимнастические упражнения партерной разминки–упражнениядляформирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; * хореографическиепозиции;   б)дляукреплениямышцтелаиразвития гибкости позвоночника:   * гимнастическиеупражнения   дляразогреваниямышцспиныметодом  «скручивания»;   * гимнастическиеупражнения   дляукреплениямышцспиныиувеличения их эластичности;  в)дляразвитиякоординации,моторики и жизненноважныхнавыков и умений:   * развитиекоординации–шаги   спродвижениемвперёд,сочетаемые  сотведениемрукназаднагоризонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки  через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастическогомячаналадони;передача  мячаизрукивруку;одиночныйотбивмяча от пола; переброска мяча с ладони  натыльнуюсторонурукии обратно; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | перекатмячапополу,порукам;бросок  иловлямяча;танцевальныешаги:«полька» или «буратино», «ковырялочка»,  «верёвочка»;   * для развития моторики – вращение кистьюрукискакалки,сложеннойвчетверо, передсобой,сложеннойвдвое–поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях; * дляосвоенияжизненноважныхнавыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперёд; рабочая нога назад   «арабеск»или«ласточка»;поворотывобе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад,  споворотомнасорокпятьидевяносто градусов в обе стороны.   1. Освоить универсальные умения контролироватьвеличинунагрузки. 2. Освоить универсальные умения контролироватьдыханиевовремявыполнения   гимнастическихупражнений |
| 3.2 | Игрыиигровые задания | 20 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания.  Спортивныеэстафеты  смячом,соскакалкой | Освоить музыкально-сценические игры. Выполнятьигровыезадания,спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3 | Организующие командыиприёмы | 2 | Универсальныеумения при выполнении  организующихкоманд | Освоитьуниверсальныеумения  привыполненииорганизующихкоманд:  «Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,  «Вольно!»,«Отставить!»,«Разойдись»,  «Попорядкурассчитайсь!»,  «Напервый–второйрассчитайсь!»,  «Напервый–третийрассчитайсь!» |
| Итогопоразделу | | 56 |  |  |
| **Раздел4.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 4.1 | Овладение физическими упражнениями | 23 | Универсальные умения по самостоятельному выполнениюупражнений | Овладетьуниверсальнымиумениями по самостоятельному выполнению упражнений:   * гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхностимышцбедраиформирования выворотности стоп; * акробатическиеупражнения–   «велосипед»,«мост»изположениялежа; кувырок в сторону;   * подводящиеупражненияквыполнению продольных и поперечных шпагатов   («ящерка»),группировка;   * спортивныеупражнения(повыбору), в т. ч. через игры и игровые задания |
| Итогопоразделу | | 23 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 99 |  |  |

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знания офизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической культуре | 5 | Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерениямассыидлины своего тела. Осанка.  Занятия гимнастикой  в Древней Греции. Древние Олимпийскиеигры.Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.  Современнаяистория Олимпийских игр.  Видыгимнастикивспорте | Находитьнеобходимуюинформацию по темам.  Объяснятьсвязьмассыидлинытела  для гармоничногофизическогоразвития. Характеризоватьпоказателифизического развития.  Уметь определять правильную осанку. Пониматьираскрыватьсвязьправильной осанки и развития здорового организма.  Составлять комплексы упражнений дляформированияправильнойосанки.  Пересказыватьтекстыпоистории  исовременностиолимпийскогодвижения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и олимпийские гимнастическиевиды спорта.  Всероссийские  и международные соревнования.Календарные соревнования.  Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки.Танцевальные шаги. Музыкально- сценические игры | Объяснятьструктуруроссийскогоспортивного движения.  Характеризоватьсистемупроведения соревнований в России и мире.  Подбиратьупражненияосновнойгимнастики для использования передачи образа  движением.  Различатьманерувыполнения  танцевальныхшаговрусскихнародных танцев.  Подбиратьмузыкальныефрагменты для передачи образа движением  вмузыкально-сценических  играх |
| 1.2 | Основынавыков плавания | 4 | Плавание. Правила поведениявбассейне. Элементы плавания | Знатьиобъяснятьправилаповедения в бассейне.  Знатьобщуюинформациюпоплаванию. Осваивать элементы плавания.  Уметьотмечатьхарактерныеошибки при освоении основных элементов  плавания |
| Итогопоразделу | | 9 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия  общеразвивающими и здоровье- формирующими физическими упражнениями | 5 | Гармоничное развитие. Осанка. Физическая нагрузка.Жизненноважные навыки и умения. Оценка динамики развития физических качеств | Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений дляформированияправильнойосанки.  Вестидневникнаблюдениязадинамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела.  Анализироватьполученныерезультаты наблюдений.  Различатьупражненияповоздействию  на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастикидлятренировкиотдельныхмышц, физических качеств и способностей.  Организовывать регулярное повторение освоенныхгимнастическихупражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия  врежимедня,комплексыупражнений  дляформированиястопыиосанки,развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.  Оцениватьсвоёсостояние(ощущения)после выполнения комплексов упражнений,  закаливающихпроцедур |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные  эстафеты,строевые расчёты  иупражнения | 4 | Игрыиэстафеты,их правила. Ролевое взаимодействие | Составлятьправилановыхигриэстафет, вносить предложения по изменению  существующихправил.  Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания;спортивныеэстафетысэлементами соревновательной деятельности.  Выполнятьролевыедействияприучастии в игровой деятельности (тренер, судья,  учитель,участник,капитанкоманды ит.д.).  Выполнятьсамостоятельнодействия  настроевыекоманды«Напра-во!»,«Нале-во!»,  «Кру-гом!» |
| Итогопоразделу | | 9 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел3.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 3.1 | Овладение техникой выполнения упражненийосновной гимнастики | 48 | Гимнастическиеупражнения по видам разминки.  Общая разминка. Партернаяразминка. Разминка у опоры. | Совершенствоватьвыполнениеупражнений.  *Общаяразминка*  Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания:гимнастическийбегвперёд,назад; приставные шаги на полной стопе вперёд  с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиныйшаг»);небольшиепрыжкивполном приседе(«мячик»);шагиснаклономтуловища  вперёддокасаниягрудьюбедра(«цапля»); |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременнокасаясьпрямыхногживотом, грудью («складочка»).  *Партернаяразминка*  Овладеватьтехникойвыполненияупражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения  дляукреплениямышцспины(«рыбка»,  «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнениядляукреплениямышцспиныиувеличенияих эластичности («киска»); упражнения  для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правойилевойногой;прямыеногиразведены в стороны, наклоны туловища попеременно  ккаждойноге,рукивверх,прижатык ушам («коромысло»);упражнениедляукрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»).  *Разминкау опоры*  Овладеватьтехникойвыполненияупражнений для укрепления голеностопных суставов,  развитиякоординациииувеличения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатическиеупражнения.  Основнаягимнастика. Упражнения | эластичностимышц:стоя лицом  к гимнастической стенке (колени прямые, туловищеиголовапрямо,плечиопущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре  нагимнастическойстенкенавысотеталии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться  наполупальцы–опуститьпяткинапол  в исходное положение. Наклоны туловища вперёд,назадивсторонувопоренаполной стопе и на носках. Равновесие «пассе»  (всторону,затемвперёд)вопоренастопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд  (горизонтально)имахвперёдгоризонтально. Приставные шаги в сторону и повороты.  Прыжки:ногивместе(спрямыми  и с согнутыми коленями), разножка на сорок пятьидевяностоградусов(вперёдивсторону)  Овладеватьтехникойвыполненияподводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост  изположениясидя,стояивставание из положения мост.  Овладеватьтехникойвыполненияупражнений с гимнастическим предметом скакалка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дляразвитиямоторики и координации  сгимнастическим предметом.  Основная гимнастика. Комбинацииупражнений | Вращениескакалки,сложеннойвдвое,кистью руки, бросок и ловля скакалки.  Высокиепрыжкивперёдчерезскакалку с двойным махом вперёд.  Бросокмячавзаданнуюплоскость и ловля мяча.  Серияотбивовмяча.  Осваиватьпринципысоединенияупражнений в комбинации.  Овладеватьтехникойвыполненияупражнений  в комбинациях |
| 3.2 | Игрыиигровые задания | 10 | Общеразвивающие,ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания.  Спортивныеэстафеты с элементами соревновательной  деятельности | Осваиватьвзаимодействиеобщеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр  иигровыхзаданий;спортивныхэстафет  сэлементамисоревновательнойдеятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом,  соскакалкой.  Участвоватьвиграх,выполнятьигровые задания |
| 3.3 | Организующие командыиприёмы | 2 | Техника выполнения действийпристроевых командах | Овладеватьтехникойвыполнениядействий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий  рассчитайсь!»,«Воднушеренгу–стройся!»,  «Вдвешеренги–стройся!»,«Напра-во!»,  «Нале-во!»,«Кру-гом!» |
| Итогопоразделу | | 60 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел4.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 4.1 | Освоение упражнений дляразвития координации  иразвитияжизненно важных навыков  и умений | 24 | Основнаягимнастика.  Акробатика.Работа с гимнастическим предметом.  Основынавыковплавания | Овладеватьтехникойвыполненияупражнений для развития жизненно важных навыков  иумений:группировка,кувырок,прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета.  Осваивать плавательную подготовку (приналичииматериально-технического оснащения).  Осваивать упражнения ознакомительного плавания–универсальныхуменийдыхания в воде.  Овладеватьтехникойвыполненияупражнений для формирования навыков плавания:  «поплавок»,«морскаязвезда»,«лягушонок»,  «весёлыйдельфин».  Осваиватьспортивныестилиплавания |
| Итогопоразделу | | 24 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знания офизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической культуре | 5 | Нагрузка.Влияниенагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики  ирегулярноговыполнения физических упражнений  спостепеннымувеличением нагрузки на человека.  Физические упражнения. Классификацияфизических упражнений  по направлениям. Эффективностьразвития физических качеств  в соответствии  свозрастнымипериодами развития. | Находитьнеобходимуюинформацию по темам.  Объяснятьвлияниенагрузкинамышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений  игармоничнымфизическим,  интеллектуальнымиэстетическим развитием.  Пониматьираскрыватьсмысл  инеобходимостьклассификациифизических упражнений.  Уметьопределятьфизическиеупражнения вклассификациипопризнакуисторически  сложившихсясистемфизическоговоспитания. Характеризовать гимнастикув классификации попризнакуисторическисложившихсясистем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение  ифункцииорганизма. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Гимнастика.Подводящие упражнения.  Характеристикаподводящих упражнений | Уметь характеризовать подводящие упражненияиихзначение.Уметьподбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений  попреимущественнойцелевой  направленностиихиспользования |
| 1.2 | Основынавыков плавания | 4 | Плавание.Правиладыхания в воде при плавании,  техника выполнения согласованиядвигательных действий при плавании | Знатьиуметьпредставлятьнасушеправила дыхания в воде при плавании.  Знать основные правила плавания – правильноедыхание,согласованиеработыног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.  Знатьиуметьописыватьтехникувыполнения  спортивныхстилейплавания |
| Итогопоразделу | | 9 |  |  |
| **Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия  общеразвивающими и здоровье- формирующими физическими упражнениями | 6 | Партернаяразминка. Разминка у опоры.  Элементы танцевальных движений.Моделирование физической нагрузки.  Освоениенавыковплавания | Осваиватьнавыкипосамостоятельному ведению общей, партерной разминки  иразминкиуопоры.  Осваивать универсальные умения посамостоятельномувыполнению  танцевальныхдвиженийподмузыку,ритм, счёт.  Моделироватьфизическуюнагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных  физическихкачеств. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Осваиватьидемонстрироватьприёмы выполнения различных комбинаций  гимнастическихупражненийсиспользованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.  Подбиратькомплексыидемонстрировать технику выполнения гимнастических  упражненийпопреимущественнойцелевой направленности их использования.  Имитировать упражнения на суше дляподготовкикосвоениюплавания:  бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленькийдиапазондвижений;вположении сидя – интенсивные махи ногами, имитация  плавания |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные  эстафеты,строевые упражнения | 3 | Игровая деятельность с ролевым участием.  Правилабезопасности  привыполненииспортивных эстафет и игровых заданий. Организующие команды | Составлятьправилановыхигриэстафет, вносить предложения по изменению  существующих правил. Проводитьобщеразвивающие,  ролевые,спортивные,туристическиеигры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной  деятельности.  Выполнятьролевыедействияприучастии в игровой деятельности (тренер, судья,  учитель,участник,капитан командыит.д.). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Проявлять самостоятельность в организации игр(спортивныхэстафет)иигровыхзаданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.  Устанавливатьролевоеучастиечленов команды.  Приниматьадекватныерешениявусловиях игровой и спортивной деятельности.  Оцениватьправилабезопасностивпроцессе выполняемой игры (эстафеты).  Выполнять организующие команды длястроевыхупражнений:построение  иперестроениеводну,двешеренги;повороты направо и налево; передвижение в колонне  поодномус равномернойскоростью |
| Итогопоразделу | | 9 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел3.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 3.1 | Освоение специальных упражненийосновной гимнастики | 38 | Основная гимнастика. Комплексы упражнений дляцелевогоназначения.  Универсальныеумения  воздоровительныхформах занятий.  Перемещенияразличными  способами | Совершенствоватьвыполнениеупражнений: освоить комплексы упражнений  дляукрепленияотдельныхмышечныхгрупп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);  освоитькомплексыупражнений,  учитывающихособенностирежимаработы мышц (динамичные, статичные); |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | освоитькомплексыупражнений,дляразвития: гибкости позвоночника, подвижности  тазобедренных,коленныхиголеностопных суставов, эластичности мышц ног  икоординационно-скоростныхспособностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;  осваивать строевой и походный шаг; осваиватьуниверсальныеумениявыполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты,  прыжки,танцевальныешаги |
| 3.2 | Игрыиигровые задания | 10 | Спортивныеигры  сиспользованиемэлементов единоборства | Проводитьиучаствоватьвспортивныхиграх,  втомчислесиспользованиемэлементов единоборства и элементов видов спорта |
| Итогопоразделу | | 48 |  |  |
| **Раздел4.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 4.1 | Комбинации упражненийосновной гимнастики | 14 | Основная гимнастика. Специальныеупражнения: прыжки, повороты, равновесия.  Танцевальныешаги  и элементы | Овладетьтехникойвыполненияспециальных упражнений для развития двигательных  качеств:прыгучесть,способность  квращательнымдвижениям,способность к сохранению равновесия через освоение  техническихдействий:поворотыипрыжки |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | вкомбинации с использованием  гимнастическихпредметов;серияповоротов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями,прямоисполуповоротом,сместа и с разбега; прыжки и подскоки  черезвращающуюсяскакалку.  Осваивать и демонстрировать комбинации упражненийсиспользованиемтанцевальных шагов и элементов |
| 4.2 | Спортивные упражнения | 12 | Спортивные упражнения. Техника спортивного плавания.НормативыГТО | Осваиватьуниверсальныеумения  привыполненииспециальныхфизических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта  (повыбору).  Осваиватьидемонстрироватьтехникустилей спортивного плавания (на выбор)  (приналичииматериально-технического обеспечения).  Демонстрироватьдинамикуулучшения показателей скорости при плавании  на определённое расстояние. Осваиватьуниверсальныеумения длявыполнениянормативовГТО,  соответствующихвозрастномуэтапуиуровню  физическойподготовки |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3 | Туристические физические  упражнения | 4 | Универсальные умения инавыкитуристической  деятельности | Осваиватьидемонстрироватьуниверсальные умения для выполнения игровых заданий  туристическойдеятельности |
| 4.4 | Подготовка  кдемонстрации полученных результатов | 6 | Формы демонстрации физическихрезультатов | Осваивать контрольно-тестовые упражнения дляопределениядинамикиразвитиягибкости и координации.  ОсваиватьтестовыеупражненияГТО II ступени.  Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвоватьвсоревновательнойдеятельности внутришкольных этапов различных соревнований,фестивалей,конкурсов,мастер- классов, открытых уроков с использованием  полученныхнавыковиумений |
| Итогопоразделу | | 36 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знания офизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической культуре | 9 | Характеристикафизической культуры, ее роль в общей культуре человека.  Спорт,задачиирезультаты спортивной подготовки.  Важные навыки жизнедеятельности человека.  Туристическаядеятельность.  Разновидности  туристическойдеятельности. Туристические упражнения и роль туристической  деятельности  вориентировании на местности  и жизнеобеспечении втрудныхситуациях. Строевые команды.  Строевыеупражнения.  Правилапредупреждения | Определять и кратко характеризовать физическуюкультуру,еёрольвобщей культуре человека.  Пересказыватьтекстыпоисториифизической культуры, олимпизма.  Пониматьираскрыватьсвязьфизической культуры с трудовой и военной  деятельностью.  Называтьнаправленияфизическойкультуры в классификации физических упражнений  попризнакуисторическисложившихсясистем физического воспитания.  Пониматьиперечислятьфизические упражнения в классификации  попреимущественнойцелевой направленности.  Формулироватьосновныезадачифизической культуры.  Объяснятьотличиязадачфизической культуры от задач спорта.  Приводитьпримерыспортивнойподготовки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | травматизманауроке  «Физическаякультура» | Характеризоватьнавыкиплавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека.  Характеризоватьтуристическуюдеятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности  вориентированиинаместности  и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Даватьосновныеопределенияпоорганизации строевых упражнений.  Знатьстроевыекомандыидемонстрировать освоенные строевые упражнения.  Знатьтехникувыполненияупражнения длятестированиярезультатовразвития физических качеств и способностей: гибкости,координационно-скоростных способностей.  Определятьситуации,требующиеприменения правил предупреждения травматизма.  Определятьсоставспортивнойодежды  взависимостиотпогодныхусловийиусловий занятий.  Различатьфизическиеупражнения  повоздействиюнаразвитиефизических качеств и способностей. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Различатьфизическиеупражнения  поцелевомуназначению:общеразвивающие, спортивные туристические.  Знатьправилаориентированиянаместности и правила безопасной жизнедеятельности  наприроде |
| Итогопоразделу | | 9 |  |  |
| **Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы физкультурной деятельности | 15 | Самостоятельныезанятия общеразвивающими  издоровьеформирующими физическими  упражнениями. Методыпроектной деятельности  длягармоничного физического,  интеллектуального,  эстетического развития наосновеисследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Показатели развития физических качеств  испособностейи методики  определениядинамикиих | Находитьинформациюпотеме.  Проявлятьтворческоеначалоприподготовке демонстрации личных результатов обучения по программе.  Использоватьметодыпроектнойдеятельности для гармоничного физического,  интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюденийзасвоимфизическимразвитием.  Составлятьиндивидуальныйрежимдня,вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур.  Измерятьпоказателиразвитияфизических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно- скоростные способности).  Объяснятьтехникуразученных  гимнастическихупражненийиспециальных |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | развития.  Моделированиекомплексов упражнений.  Туристический поход, составлениемаршрута, ориентирование  наместности | физическихупражненийповидуспорта (по выбору).  Общатьсяивзаимодействоватьвигровой деятельности.  Моделировать комплексы упражнений позаданнойцели:наразвитиегибкости,  координации,быстроты,моторики,улучшение подвижности суставов, увеличение  эластичностимышц,формированиестопы и осанки, развитие меткости и т. д.  Составлять,организовыватьипроводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Собиратькомплектбазовогоснаряжения для похода на короткие дистанции.  Составлятьмаршрутпоходанакороткие дистанции;использоватькартуикомпас  дляопределенияместанахождения |
| Итогопоразделу | | 15 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел3.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 3.1 | Овладениетехникой выполнения специальных комплексов  упражненийосновной  гимнастики | 20 | Техника выполнения специальныхкомплексов упражнений основной гимнастики:  —для укрепления  отдельныхмышечных | Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеватьтехникойвыполнениякомплексов упражнений для укрепления отдельных  мышечныхгрупп(мышцыспины,мышцыног, мышцы рук, мышцы живота).  Овладеватьтехникойвыполнениякомплексов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | групп;   * учитывающих особенностирежимаработы мышц; * для развития гибкости позвоночника,подвижности тазобедренных, коленных   иголеностопныхсуставов, эластичности мышц ног  икоординационно-  скоростныхспособностей | упражнений,учитывающихособенности режима работы мышц (динамичные,  статичные).  Овладетьтехникойвыполнениякомплексов упражнений для развития гибкости позвоночника,подвижноститазобедренных, коленных и голеностопных суставов,  эластичностимышцногикоординационно- скоростных способностей.  Проявлять физические качества: гибкость, координацию,быстроту–идемонстрировать динамику их развития.  Овладеть универсальными умениямипо самостоятельному выполнению упражненийвоздоровительныхформах занятий.  Овладетьтехникойвыполнениястроевого, походного шага.  Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способамипередвижений,включая:перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги |
| 3.2 | Универсальные умения  посамостоятельному выполнению упражнений  воздоровительных формах занятий  ивыполнения перемещений различными способами  передвижений | 13 | Составлениекомплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам.  Общефизическая подготовка по индивидульной образовательнойтраектории |
| 3.3 | Игрыиигровые задания | 6 | Спортивныеигры  сэлементамивидовспорта | Проводить спортивные игры, в том числе сиспользованиемэлементовединоборства  иэлементоввидовспорта,иучаствоватьвних |
| Итогопоразделу | | 39 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел4.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | |
| 4.1 | Универсальные умениявыполнения физических упражнений  при взаимодействии  в группах | 4 | Физические упражнения. Взаимодействиевгруппах | Овладетьуниверсальнымиумениями  привыполненииорганизующихупражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений.  Овладеть универсальными умениями повзаимодействиювпарахигруппах  приразучиванииспециальныхфизических упражнений.  Проявлятьфизическиекачествагибкости, координацииибыстротыпривыполнении специальных физических упражнений  и упражнений основной гимнастики. Моделироватькомплексыупражненийобщей гимнастики по видам разминки (общая,  партерная, уопоры).  Выявлятьхарактерныеошибки  привыполнениигимнастическихупражнений и техники плавания.  Овладетьтехникойодним(илинесколькими) стилем плавания (на выбор).  Выполнятьплаваниенаскорость(приналичии материально-технической базы).  Соблюдатьправилатехникибезопасности при занятиях физической культурой  и спортом.  Овладетьуниверсальнымумениемудержания |
| 4.2 | Универсальные уменияплавания спортивными  стилями | 14 | Плавание.Стилиплавания |
| 4.3 | Универсальные уменияудержания гимнастических предметов (мяч, скакалка)  припередаче,броске, ловле, вращении,  перекатах | 3 | Работасгимнастическими предметами для развития моторики  и координационно- скоростныхспособностей |
| 4.4 | Универсальные умения удержания равновесий, выполненияпрыжков, поворотов,  танцевальныхшагов индивидуально  ив группах, | 4 | Развитиекоординации. Равновесия. Прыжки.  Повороты.Танцевальные движения. Акробатика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | выполнения акробатических  упражнений |  |  | гимнастическихпредметов(мяч,скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.  Демонстрировать технику выполнения равновесий,поворотов,прыжковтолчком с одной ноги (попеременно), на месте  исразбега.  Осваиватьтехникувыполнения  акробатическихупражнений(кувырок,колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных  положенийповыбору,стойканаруках).  Осваиватьидемонстрироватьтехнику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.  Осваиватьидемонстрироватьуниверсальные умения в самостоятельной организации  ипроведенииподвижныхигр,игровых заданий, спортивных эстафет.  Осваиватьидемонстрироватьуниверсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Участвоватьвсоревновательнойдеятельности внутришкольных этапов различных соревнований,фестивалей,конкурсов,мастер- классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-  тестовыхупражнениях,сдаченормативовГТО |
| 4.5 | Организация ипроведение  подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организацияучастия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 4 | Организация соревновательной деятельностичерез  демонстрациюполученных навыков и умений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6 | Игры и игровые задания,спортивные эстафеты | 4 | Игрыиигровыезадания, спортивные эстафеты, воспитательная,  эстетическаяих составляющие:   * воспитаниепатриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; * воспитаниекультуры движения, понимание эстетической   привлекательности,  музыкальности, творчества и т. д. | Демонстрироватьигры,спортивныеэстафеты и выполнять игровые задания.  Приниматьнасебя ответственность  закомандуираспределятьролевоеучастие членов команды.  Соблюдатьправилаигриправилабезопасного поведения во время игр.  Уметьописыватьправилаигриспортивных эстафет.  Проявлятьположительныекачестваличности (волю, смелость, честность, выдержку,  решительность),соблюдатьэтическиенормы поведения.  Проявлятькоммуникативныекачества, демонстрировать взаимопомощь  иуважительноеотношение к соперникам.  Проявлятьфантазиюиинициативувигровой деятельности.  Выполнять вритм/на счёт, намузыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игровогозаданиядвижениемтела,мимикой лица.  Демонстрироватьвзаимопомощьвкоманде и уважительное отношение к природе,  окружающейсреде. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Соблюдатьправилабезопасностивовремя похода.  Проявлять смекалку. Соблюдатьприёмыбезопасной жизнедеятельностинаприроде.  Выполнятьнеобходимыеусловиядисциплины  икомандной работы |
| 4.7 | Подготовка  кдемонстрации полученных результатов | 6 | Формы демонстрации физическихрезультатов | Демонстрировать и выполнять контрольно- тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. ДемонстрироватьтестовыеупражненияГТО II ступени.  Демонстрироватьуниверсальныеумения  подготовкиидемонстрациипоказательного выступления |
| Итогопоразделу | | 39 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

**ФЕДЕРАЛЬНАЯРАБОЧАЯПРОГРАММА**

**ПОУЧЕБНОМУПРЕДМЕТУ«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА». ВАРИАНТ № 2**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Программапофизическойкультуренауровненачальногообщегообразования 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающемпоколении,способномактивновключатьсявразнообразныеформы здоровогообразажизни,использоватьценностифизическойкультуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиесяреалиисовременногосоциокультурногоразвитияобщества,условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогическихработников на обновление содержания образовательногопроцесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение вонтогенезе обучающихся. Оно активновоздействует наразвитиеихфизической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышениюзащитныхсвойстворганизма,развитиюпамяти,внимания имышления,предметноориентируетсянаактивноевовлечениеобучающихся 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,активнойтворческойсамостоятельностивпроведенииразнообразныхформ 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 обучающихсявздоровыйобразжизнизасчётовладенияимизнаниямииумениями

по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательнойизрительнойгимнастикой,проведенияфизкультминутоки утренней зарядки,закаливающихпроцедур,наблюденийзафизическимразвитиеми физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,формированииинтересакрегулярнымзанятиямфизическойкультурой испортом,осознанииролизанятийфизическойкультуройв укрепленииздоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активноформируютсяположительныенавыкииспособыповедения,общенияивзаимодействиясосверстникамииучителями,оцениваниясвоихдействий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическойосновойструктурыисодержанияпрограммы 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 влияниенаразвитиепсихическойисоциальнойприродыобучающихся.Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональныйимотивационно-процессуальныйкомпоненты,которыенаходят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

ВцеляхусилениямотивационнойсоставляющейучебногопредметаиподготовкиобучающихсяквыполнениюкомплексаГТОвструктурупрограммы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортомиактивномучастиивспортивныхсоревнованиях,развитиинациональных 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 национальныевидыспорта,подвижныеигрыиразвлечения,основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержаниепрограммыпофизическойкультуреизложенопогодамобучения ираскрываетосновныееёсодержательныелинии,обязательныедляизучения

в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемыерезультатывключаютвсебяличностные,метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредствомсовременныхнаучно-обоснованныхинновационныхсредств,методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405часов:в1классе–99часов(3часавнеделю),во2классе–102часа(3часа внеделю),в3классе–102часа(3часавнеделю),в4классе–102часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕОБУЧЕНИЯ

## КЛАСС

### Знания офизическойкультуре

Понятие«физическаякультура»какзанятияфизическимиупражнениямии спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животныхи трудовыми действиями древних людей.

### Способысамостоятельнойдеятельности

Режимдняиправилаегосоставленияисоблюдения.

### Физическоесовершенствование.

*Оздоровительнаяфизическаякультура*

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

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура*

Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры,подбораодежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

*Гимнастикасосновамиакробатики.*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положениялёжа.Строевыеупражнения:построениеиперестроениеводнуидвешеренги,стоянаместе,поворотынаправоиналево,передвижениевколонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастическиеупражнения:стилизованныеспособыпередвиженияходьбой 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 упорлёжа,прыжкивгруппировке,толчкомдвумяногами,прыжкивупоренаруки, толчком двумя ногами.

*Лыжнаяподготовка.*

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

*Лёгкаяатлетика.*

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

*Подвижныеиспортивныеигры.*

Считалкидлясамостоятельнойорганизацииподвижныхигр.

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура*

Развитиеосновныхфизическихкачествсредствамиспортивныхиподвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## КЛАСС

### Знания офизическойкультуре

Изисториивозникновенияфизическихупражненийипервыхсоревнований.

ЗарождениеОлимпийскихигрдревности.

### Способысамостоятельнойдеятельности

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

### Физическоесовершенствование

*Оздоровительнаяфизическаякультура*

Закаливаниеорганизмаобтиранием.Составлениекомплексаутреннейзарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура Гимнастика с основами акробатики.*

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые командывпостроениииперестроенииводнушеренгуиколоннупоодному; приповоротахнаправоиналево,стоянаместеивдвижении.Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжкисоскакалкойнадвухногахипоочерёднонаправойилевойногенаместе. Упражнениясгимнастическиммячом:подбрасывание,перекатыинаклоныс мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

*Лыжнаяподготовка.*

Правилаповеденияназанятиях лыжнойподготовкой.Упражненияналыжах: передвижениедвухшажнымпопеременнымходом,спускснебольшогосклонав основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

*Лёгкаяатлетика.*

Правилаповеденияназанятияхлёгкойатлетикой.Броскималогомячав неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногамисместа,вдвижениивразныхнаправлениях,сразнойамплитудой итраекториейполёта.Прыжокввысотуспрямогоразбега.Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговыесложно-координационныеупражнения:ускоренияизразныхисходных

положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

*Подвижныеигры.*

Подвижныеигрыстехническимиприёмамиспортивныхигр(баскетбол,футбол).

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура*

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

## КЛАСС

### Знания офизическойкультуре

Изисторииразвитияфизическойкультурыу древнихнародов,населявших территорию России. История появления современного спорта.

### Способысамостоятельнойдеятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры:общеразвивающие,подготовительные,соревновательные, ихотличительныепризнакиипредназначение.Способыизмеренияпульсана занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозированиефизическихупражненийдлякомплексовфизкультминутки иутреннейзарядки.Составлениеграфиказанятийпоразвитиюфизическихкачеств на учебный год.

### Физическоесовершенствование

*Оздоровительнаяфизическаякультура*

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

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура 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 поканатувтриприёма.Упражнениянагимнастическойскамейкевпередвижении стилизованнымиспособамиходьбы:вперёд,назад,с высокимподниманиемколен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвиженияпонаклоннойгимнастическойскамейке:равномернойходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правыми левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагомправымилевымбокомпонижнейжерди,лазаньеразноимённымспособом.

Прыжкичерезскакалкусизменяющейсяскоростьювращениянадвухногах ипоочерёднонаправойилевойноге,прыжкичерезскакалкуназадсравномерной скоростью.

Ритмическаягимнастика:стилизованныенаклоныиповоротытуловищасизменениемположениярук,стилизованныешагинаместевсочетаниис движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкаяатлетика.*

Прыжокв длину с разбега,способомсогнув ноги.Броскинабивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростнойи координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий,сускорениемиторможением,максимальнойскоростьюнадистанции 30 м.

*Лыжнаяподготовка.*

Передвижениеодновременнымдвухшажнымходом.Упражнениявповоротах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Плавательнаяподготовка.*

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.

Подвижныеиспортивныеигры.

Подвижныеигрынаточностьдвиженийсприёмамиспортивныхигр 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-ориентированнаяфизическаякультура*

Развитиеосновныхфизическихкачествсредствамибазовыхвидовспорта.

ПодготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО.

## КЛАСС

### Знания офизическойкультуре

Изистории развития физической культуры вРоссии. Развитие национальных видов спорта в России.

### Способысамостоятельнойдеятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятияхфизическойподготовкой.Определениетяжестинагрузки насамостоятельныхзанятияхфизическойподготовкойповнешнимпризнакамисамочувствию.Определениевозрастныхособенностейфизическогоразвития

и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### Физическоесовершенствование

*Оздоровительнаяфизическаякультура*

Оценкасостоянияосанки,упражнениядляпрофилактикиеёнарушения(нарасслаблениемышцспиныипрофилактикусутулости).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-оздоровительнаяфизическаякультура Гимнастика с основами акробатики.*

Предупреждениетравматизмапривыполнениигимнастических иакробатическихупражнений.Акробатическиекомбинацииизхорошоосвоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.Упражнениянанизкойгимнастическойперекладине:висыиупоры, 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, стартовоеускорение,финиширование.Метание малого мяча на дальностьстоя на месте.

*Лыжнаяподготовка.*

Предупреждениетравматизмавовремязанятийлыжнойподготовкой.

Упражнениявпередвиженииналыжаходновременнымодношажнымходом.

*Плавательнаяподготовка.*

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

Подвижныеиспортивныеигры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игрыобщефизическойподготовки.Волейбол:нижняябоковаяподача,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-ориентированнаяфизическаякультура*

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯПРОГРАММЫ**

**ПОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕНАУРОВНЕНАЧАЛЬНОГООБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Личностныерезультатыосвоенияпрограммыпофизическойкультуре науровненачальногообщегообразованиядостигаютсявединствеучебнойи воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурнымиидуховно-нравственнымиценностями,принятымивобществе 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 культурынародовРоссии,осознаниееёсвязиструдовойдеятельностью 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 соревновательнойдеятельности,стремлениеоказыватьпервуюпомощьпри 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.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образованияуобучающегосябудутсформированыпознавательныеуниверсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

## КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия

### Базовыелогическиеиисследовательскиедействия:

находитьобщиеиотличительныепризнакивпередвиженияхчеловека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравниватьспособыпередвиженияходьбойибегом,находитьмежду ними общие и отличительные признаки;

выявлятьпризнакиправильнойинеправильнойосанки,приводитьвозможные причины её нарушений.

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия

### Общение:

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 подвижныхигр,соблюдатьправилаповеденияиположительноотноситься к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правилапроведения подвижныхигр, обосновывать объективность определения победителей.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия

### Самоорганизацияисамоконтроль:

выполнять комплексыфизкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнятьучебныезаданияпообучениюновымфизическимупражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия

### Базовыелогическиеиисследовательскиедействия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

пониматьсвязьмеждузакаливающимипроцедурамииукреплениемздоровья;

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;

вестинаблюдениязаизменениямипоказателейфизическогоразвитияи физических качеств, проводить процедуры их измерения.

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия

### Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующиепримерыеёположительноговлияниянаорганизмобучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия

### Самоорганизацияисамоконтроль:

соблюдатьправилаповедениянаурокахфизическойкультурысучётомих учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнятьучебныезаданияпоосвоениюновыхфизическихупражненийи развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействоватьсосверстникамивпроцессевыполненияучебныхзаданий, соблюдатькультуруобщенияиуважительногообращениякдругимобучающимся; контролироватьсоответствиедвигательныхдействийправиламподвижных

игр,проявлятьэмоциональнуюсдержанностьпривозникновенииошибок.

## КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия

### Базовыелогическиеиисследовательскиедействия:

пониматьисторическуюсвязьразвитияфизическихупражненийс трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснятьпонятие«дозировканагрузки»,правильноприменятьспособыеё регулирования на занятиях физической культурой;

пониматьвлияниедыхательнойизрительнойгимнастикинапредупреждение 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;

вестинаблюдениязадинамикойпоказателейфизическогоразвития ифизическихкачестввтечениеучебногогода,определятьихприросты по учебным четвертям (триместрам).

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия

### Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильноиспользоватьстроевыекоманды,названияупражненийиспособов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия

### Самоорганизацияисамоконтроль:

контролироватьвыполнениефизическихупражнений,корректироватьих 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 возникающихигровых задач, предлагать ихсовместное коллективное решение.

## КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия

### Базовыелогическиеиисследовательскиедействия:

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;

объединятьфизическиеупражненияпоихцелевомупредназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия

### Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использоватьспециальныетерминыипонятиявобщениисучителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия

### Самоорганизацияисамоконтроль:

выполнятьуказанияучителя,проявлятьактивностьисамостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельнопроводитьзанятиянаосновеизученногоматериалаисучётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремлениекразвитиюфизическихкачеств, выполнениюнормативныхтребований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Кконцуобучения***в1классе***обучающийсядостигнетследующихпредметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдатьправилаповедениянаурокахфизическойкультурой,приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнятьупражненияутреннейзарядкиифизкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражненияпо профилактике её нарушения;

демонстрироватьпостроениеиперестроениеизоднойшеренгивдве и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрироватьпередвижениястилизованнымгимнастическимшагомибегом,прыжкинаместесповоротамивразныестороныивдлинутолчкомдвумя ногами;

передвигатьсяналыжахступающимискользящимшагом(безпалок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения ***во 2 классе*** обучающийся достигнет следующих предметныхрезультатовпоотдельнымтемампрограммыпофизическойкультуре: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё

суждениеобихсвязисукреплениемздоровьяифизическимразвитием;

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 вподбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрироватьтанцевальныйхороводныйшагвсовместномпередвижении; выполнятьпрыжкипоразметкамнаразноерасстояниеисразнойамплитудой,

ввысотуспрямогоразбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовыватьиигратьвподвижныеигрынаразвитиеосновныхфизических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнятьупражнениянаразвитиефизическихкачеств.

Кконцуобучения***в3классе***обучающийсядостигнетследующихпредметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрироватьпримерыупражненийобщеразвивающей,подготовительной исоревновательнойнаправленности,раскрыватьихцелевоепредназначение 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,перестраиватьсяиз колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнятьходьбупогимнастическойскамейкесвысокимподниманиемколен 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 шагомв правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрироватьпрыжкичерезскакалкунадвухногахипопеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжкивдлинусразбегаспособомсогнувноги,броскинабивногомяча из положения сидя и стоя;

передвигатьсяналыжаходновременнымдвухшажнымходом,спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольногомячанаместеидвижении), волейбол(приём мячаснизуинижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Кконцуобучения***в4классе***обучающийсядостигнетследующихпредметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснятьназначениекомплексаГТОивыявлятьегосвязьсподготовкой к труду и защите Родины;

осознаватьположительноевлияниезанятийфизическойподготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводитьпримерырегулированияфизическойнагрузкипопульсупри развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причиныихпоявленияназанятияхгимнастикойилёгкойатлетикой,лыжнойи плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрироватьакробатическиекомбинациииз5–7хорошоосвоенных

упражнений(спомощьюучителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрироватьдвижениятанца «Летка-енка»вгрупповомисполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнятьметаниемалого(теннисного)мячанадальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнятьосвоенныетехническиедействияспортивныхигрбаскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнятьупражнениянаразвитиефизическихкачеств,демонстрировать приросты в их показателях.

**ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА.**

**ПРОГРАММЫМОДУЛЕЙПОВИДАМ СПОРТА**

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«САМБО»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне начального общегообразования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету

«Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбоявляетсясоставнойчастьюнациональнойкультурынашейстраны иоднимизуниверсальныхсредствфизическоговоспитания.Самбокаквидспорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, таккакотводятважнейшуюрольобеспечениюподлиннойнадежнойбезопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране,обладаетмощнымвоспитательнымэффектом,котораябазируетсяна истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуреитрадицияхнашегонарода,егообщегодуха,сплоченностиистремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретениеэмоционального,психологическогокомфортаизалогабезопасности жизни.

*Целью* изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств самбо.

*Задачами*изучениямодуля«Самбо»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиеобучающихся,увеличениеобъёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся,развитиеосновныхфизическихкачествиповышение

функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения средствами самбо;

формированиежизненноважныхнавыковсамостраховкиисамозащитыи умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значениив процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучениеосновамтехникисамбо,безопасномуповедениюназанятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях,в бытовых условияхи в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризациясамбо,каквидспортаисистемыСамозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта, в частности самбо.

*Место ирольмодуля«Самбо».* Модуль «Самбо»доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видамиспорта(легкаяатлетика,гимнастика,спортивныеигры)иразделами

«Знанияофизическойкультуре»,«Способысамостоятельнойдеятельности»,

«Физическоесовершенствование».

Интеграция модуля по самбо 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«Самбо»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных технических элементов самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по34 часа);

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, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Самбо»

Знанияосамбо.

ИсториязарождениясамбовСССР.

Основоположникисамбоиихрольвзарождениисамбо.

Самбисты–ГероиВеликойОтечественнойвойны1941–1945годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо(женское,мужское),боевоесамбо,пляжноесамбо,прикладноесамбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основныесведенияоправилахсамбо.

Достиженияотечественныхсамбистовнамировомуровне. Словарь терминов и определений по самбо.

Игрыипоединкипозаданиюназанятияхсамбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режимдняпризанятияхсамбо.Дневниксамонаблюдениясамбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правилабезопасногоповеденияпризанятияхсамбовспортивномзале (вдуше,раздевалке,местах общегопользования),наоткрытыхплощадках.Форма одежды для занятий самбо.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодежде(экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбориподготовкаместадлязанятийсамбо.

Правилаиспользованияспортивногоинвентарядлязанятийсамбо.

Подборисоставлениекомплексовобщеразвивающих,специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивсамбо. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексыупражнений,формирующиедвигательныеуменияинавыки,

атакжетехнико-тактическиедействиясамбиста.

Специально-подготовительныеупражнениясамбо.

Акробатическиеэлементы:различныевидыперекатов,кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнениядляприёмоввположениилёжа:удержания,переворачивания.

Упражнениядлябросков:выведенияизравновесия,броскизахватом ноги(ног),подножки,подсечки,зацепы,черезголову,подхваты,броски через бедро, через спину.

Упражнениядлятактики:подвижныеигры,игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра,стоящегонаколенях,скручиванием,партнёравупореприсев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Техническиедействиясамбовположениилёжа.Удержания:сбоку, состороныголовы,поперёк,верхом,состороныног.Вариантызащит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижныеигры,втомчислесэлементамиединоборств(впарах,групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

Приизучениимодуля«Самбо»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю Россиичереззначимостьсамбо,подвигисамбистоввпериодвоенныхдействий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностиздоровогоибезопасногообразажизни,усвоениеправилбезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

#### Метапредметныерезультаты

Приизучениимодуля«Самбо»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами самбо,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умениепланировать пути достижения целей с учетом наиболееэффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

#### Предметныерезультаты

Приизучениимодуля«Самбо»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностейосновныхсистеморганизмаиукрепленияздоровьячеловека,а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося),анализироватьсобственныедействия,корректироватьдействия с учётом допущенных ошибок;

умениеподбирать,составлятьиосваиватьсамостоятельноиприучастииипомощиродителейпростейшиекомплексыобщеразвивающих,специальныхи имитационных упражнений для занятий самбо;

владениеправиламиповеденияитребованиямибезопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умениедемонстрироватьобщеразвивающиеиимитационныеупражненияи элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физическойподготовленности,развитияосновныхфизическихкачестви предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа,элементытехникиспособовзащитыиуходовотудержаний,активные и пассивные способы защиты;

участиевсоревновательнойдеятельностивнутришкольныхэтаповразличных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знаниеивыполнениетестовыхупражненийпофизическойподготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ГАНДБОЛ»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Гандбол» (далее – модуль по гандболу, гандбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочейпрограммы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденцийв системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Средства гандбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. При занятиях гандболом используются самые разнообразные действияс мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышцобучающегосяиспособствуетукреплениюпозвоночникадляформирования правильной осанки.

Систематическиезанятиягандболомразвиваюттакиечертыличности, какцелеустремленность,настойчивость,самообладание,решительность,смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

*Целью* изучения модуля «Гандбол» является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «гандбол».

*Задачами*изучениямодуля«Гандбол»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиедетей,увеличениеобъёмаих двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности средствами;

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

формированиеобщихпредставленийогандболе,оеговозможностяхи значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формированиеобразовательногобазиса,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля «Гандбол».* Модуль «Гандбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по гандболу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по гандболу 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«Гандбол»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по гандболу с выбором различных элементов игры в гандбол, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебногоплана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов,включаяиспользованиеучебныхмодулейповидам спорта(рекомендуемый объём в1 классе – 33часа, во2,3,4классах – по34часа).

### Содержаниемодуля«Гандбол»

Знанияогандболе.

Возникновениефизическойкультурыу древнихлюдей.Олимпийские игры древности.

Развитие олимпизма в России.Историявозникновенияиразвитиягандбола и мини-гандбола.

Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Основыправилбезопасностиипрофилактикитравматизманазанятиях гандболом. Правила безопасности в игровой деятельности.

Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.

Подводящиеигрысэлементамигандбола. Основные правила игры в гандбол.

Организацияшкольныхсоревнованийпомини-гандболу. Способы самостоятельной деятельности.

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

Первые внешние признаки утомления во время занятий гандболом. Способы самоконтролязафизическойнагрузкой.Рольсамоконтролявучебной и соревновательной деятельности.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом.

Режимдняюногогандболиста.

Подборисоставлениекомплексовобщеразвивающих,специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностиигроковвгандболе. Физическое совершенствование.

Простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол» и овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини- гандбол);

Техникавыполненияэлементовизбазовойподготовкигандбола(мини-гандбола):бегсразличнойчастотойшагов,подбрасываниеиловлямяча в ходьбе, броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей, прыжки впередивверхсмячомвруках,метаниетеннисногоигандбольногомячав статичную цель.

Основные способы передвижения гандболиста: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом.

Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча.

Простейшие технические приёмы с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.Подводящиеупражненияиэлементарныеформытехникиигры взащите. Понятия: «стойка»и «передвижение», «противодействиенападающему, владеющему мячом».

Основы техники игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.

Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера, командные игры.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в гандболе. Участие в соревновательной деятельности по мини-гандболу.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Гандбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий гандболом;

пониманиеценностиздоровогои безопасногообразажизни,усвоениеправил безопасногоповедениявучебной,соревновательной,досуговойдеятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии гандболом.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами гандбола,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельностив физкультурно-спортивном направлении;

умениепланировать пути достижения целей с учетом наиболееэффективных способов решения задач средствами гандбола в учебной, игровой, соревновательнойидосуговойдеятельности,оцениватьправильностьвыполнения задач, собственные возможности их решения;

умениевладетьосновамисамоконтроля,самооценки,приниматьрешенияи осуществлятьосознанный выборвучебной и познавательной деятельности, при выполнении простейших техническо-тактических приёмов;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образованияу обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знание исторических фактов возникновения и развития гандбола и мини- гандбола;

знание основных правил игры в гандбол, мини-гандбол в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

соблюдениеправилличнойгигиеныиуходазаспортивныминвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий гандболом;

знаниеисоблюдениеосновныхправилбезопасностиназанятиях гандболом;

умениеподбирать,составлятьиосваиватьсамостоятельно,приучастии ипомощиродителейпростейшиекомплексыобщеразвивающих,специальныхи имитационных упражнений для занятий гандболом;

умение определять первые внешние признаки утомления и осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий гандболом;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул;

знаниеиумениедемонстрироватьпростейшиекомплексыобщих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол»;

знаниеиумениедемонстрироватьосновныевидыпередвижений:бег,прыжки, остановки, повороты по игровомуполю, техникудержания мяча при игре в мини- гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом;

умение демонстрировать подводящие упражнения и элементарные технические приёмы игры в защите, а также основы техники игры вратаря;

умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий;

знаниеивыполнениетестовыхупражненийпофизическойподготовленности в гандболе.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ДЗЮДО»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Дзюдо» (далее – модуль по дзюдо, дзюдо) на уровне начального образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету

«Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Дзюдо представляет собой целостную систему физического воспитания, посколькувключаетвсебявсёмногообразиедвигательныхдействийсвойственных биомеханическимивозможностяморганизмачеловекасиспользованиемвучебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности.

Дзюдо способствует не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченностинепростовидомспортаиприсущимиемудвигательныминавыками, а собственной индивидуальной культурой, этикетом, философией, выходящей далеко за рамки спорта. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков открываютбольшиевозможностидляактивизацииинтересаобучающихсяк дзюдо, мотивации ведения активного здорового образа жизни и способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально- волевому развитию, их личностному и профессиональному самоопределению.

*Целью* изучение модуля «Дзюдо» является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств вида спорта «дзюдо».

*Задачами*изучениямодуля«Дзюдо»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиедетей,увеличениеобъёмаих двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «дзюдо», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностейихорганизма,обеспечениекультурыбезопасногоповеденияна занятиях по дзюдо;

формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствамидзюдо,исозданиенеобходимыхпредпосылокдляегосамореализации; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическимиупражнениями,имеющимиобщеразвивающуюикорригирующую

направленность,техническимидействиямииприёмамивидаспорта«дзюдо»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

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

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

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место ирольмодуля«Дзюдо».*Модуль «Дзюдо»доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по дзюдо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по дзюдо 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«Дзюдо»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по дзюдо с выбором различных элементов дзюдо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работусобучающимисяврамкахвнеурочнойдеятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по34 часа).

### Содержаниемодуля«Дзюдо»

Знанияоборьбедзюдо.

Историязарожденияиразвитиядзюдо.Известныеотечественныеборцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых чемпионатахипервенствахироссийскихклубовнаевропейскойспортивнойарене.

Разновидностидзюдо(спортивное(олимпийское),КАТА,КАТА-группа).

РазмерыТАТАМИ,егодопустимыеразмеры,инвентарьиоборудование для занятий дзюдо. Весовые категории.

Основные правила соревнований по дзюдо (олимпийское, КАТА, КАТА- группа). Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по дзюдо. Жесты судьи.

Словарьтерминовиопределенийподзюдо.

Дзюдокаксредствоукрепленияздоровья,закаливанияиразвитияфизических качеств.

Правилабезопасногоповедениявовремязанятийдзюдо.Режимдняпри занятиях дзюдо. Правила личной гигиены во время занятий дзюдо.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уходзаспортивныминвентареми оборудованиемдлязанятийдзюдо.

Соблюдениеличнойгигиены,требованийкспортивнойодеждеиобуви для занятий дзюдо.

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры, игры с элементами единоборств и правила их проведения.

Составлениекомплексовразличнойнаправленности:утреннейгигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами дзюдо, дыхательной гимнастики,упражненийдляглаз,упражненийформированияосанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основыорганизациисамостоятельныхзанятийдзюдососверстниками.

Организацияипроведениеигрспециальнойнаправленностисэлементами дзюдо.

Причинывозникновенияошибокпривыполнениитехническихприёмови способы их устранения.

Основы анализа собственных занятий, игр с элементами борьбы, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовыеупражненияпообщейиспециальнойфизической подготовке.

Физическоесовершенствование.

Комплексыобщеразвивающихикорригирующихупражнений.

Упражнениянаразвитиефизическихкачеств(быстроты,ловкости,гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца-дзюдоиста.

Разминка, её роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки передсоревнованиямиподзюдо.Комплексыкорригирующейгимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала дзюдо.

Внешниепризнакиутомления.Средствавосстановленияорганизма после физической нагрузки.

Способыиндивидуальногорегулированияфизическойнагрузки.

Подвижные игры и игры с элементами борьбы с предметами и без, эстафеты с элементами дзюдо. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Техника перемещения борца (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки), понятия и характеристика технических действийв стойке и в партере, защит и контрприёмов, их названия и техника выполнения. Характеристикаспособовтактическойподготовкивдзюдо,еёкомпоненты и разновидности.

Учебныепоединки(борьбалёжа,борьбавпартере,борьбанаколенях).

Игры с элементами единоборств, технико-тактической подготовка борца- дзюдоиста. Участие в соревновательной деятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Дзюдо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

Приизучениимодуля«Дзюдо»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю Россиичерездостиженияроссийскихборцов-дзюдоистовинациональнойсборной команды страны по дзюдо;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности(учебной,тренировочной,досуговой,игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявлениеготовностиксаморазвитию,самообразованиюисамовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами дзюдо;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,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 дзюдо;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

соблюдениеправилиндивидуальногоиколлективногобезопасногоповедения в учебной,соревновательной,досуговойдеятельностиичрезвычайныхситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями

вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами дзюдо.

#### Метапредметныерезультаты

Приизучениимодуля«Дзюдо»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

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

умениехарактеризоватьдействияипоступки,даватьиманализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

пониманиепричинуспехаили неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определениеобщейцелиипутейеёдостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыха и занятий физической культурой;

организациясамостоятельнойдеятельностисучётомтребованийеё безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Предметныерезультаты

Приизучениимодуля«Дзюдо»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения занятий дзюдо как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированностьзнанийпоисториивозникновениядзюдовмиреи в Российской Федерации;

представление о разновидностях дзюдо и основных правилах ведения поединков, борцовской терминологии на японском языке, весовых категориях;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий дзюдо, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий борьбой дзюдо;

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

сформированностьосноворганизациисамостоятельныхзанятийдзюдососверстниками,организацияипроведениесосверстникамиподвижныхигр сэлементамиединоборств,выполнения упражненийспециальнойнаправленности из арсенала дзюдо;

умениесоставлятьивыполнятькомплексыобщеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий борца дзюдоиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений и двигательных действий:бег,прыжки,остановки,поворотысизменениемскорости,темпаи дистанции, лазания и метания в учебной, игровой и соревновательной деятельности, а также акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы.

специальные упражнения из арсенала дзюдо: борцовский и гимнастический мост,передвижениянамосту,забеганиянаборцовскоммосту,переворотыидругие упражнения.

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приёмы) базовой техники в партере и стойке;

способностьанализироватьвыполнениетехническогодействия(приёма)и находить способы устранения ошибок;

участиевучебныхпоединкахпоупрощеннымправилам;

умениевыполнятьконтрольно-тестовыхупражненийпообщейиспециальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

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

способностьпроявлять:уважительноеотношениекодноклассникам,культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях по дзюдо.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ТЭГ-РЕГБИ»

### Пояснительнаязаписка

Модуль«Тэг-регби»(далее–модульпотэг-регби,тэг-регби,регби)науровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочейпрограммы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденцийв системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся,знакомитихсновымдлямногихвидомспортарегби вадаптированномбесконтактноминетравмоопасномварианте,даетвозможность ребёнкувыбратьдлясебяпутьразвитиявкомандномвидеспорта.Занятиятэг-регби обеспечивают постоянную двигательную активность.

Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная ивоспитательнаяработа.Алгоритмобучениятэг-регбиделаетвозможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействоватьнаширокийспектрфизических,личностныхкачествисоциальных функций занимающихся.

*Целью* изучения модуля «Тэг-регби» является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств регби.

*Задачами*изучениямодуля«Тэг-регби»являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по тэг-регби;

формированиеобщихпредставленийотэг-регби,оегоистории,возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащениедвигательногоопытафизическимиупражнениямисобщеразвивающей икорригирующейнаправленностью,техническимидействиямииприемамитэг-регби;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура» средствами тэг-регби;

популяризация тэг-регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенныйинтересиспособностикзанятиямтэг-регби,вшкольныеспортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Местоирольмодуля«Тэг-регби».*Модуль«Тэг-регби»доступендляосвоения всеми обучающимся, независимоот уровня ихфизического развития и гендерных особенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

В содержании модуля по тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля «Тэг-регби» поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивныхклубов,подготовкеобучающихсяксдаченормГТОиучастиив спортивных соревнованиях.

Модуль«Тэг-регби»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по тэг-регби с выбором различных элементов тэг-регби, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов,включаяиспользованиеучебныхмодулейпо видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах –по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Тэг-регби»

Знанияотэг-регби.

Историярегби.Правилаигрывтэг-регби.РазвитиерегбивРоссии.Судейская терминология тэг-регби.

Требованиябезопасностиприорганизациизанятийтэг-регби,втомчисле самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тэг-регби.

Гигиенаисамоконтрольпризанятияхтэг-регби.

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятиеоспортивнойэтикеивзаимоотношенияхмеждуобучающимися.

Знаниеигровыхамплуа.Основныетерминытэг-регби.

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

Способысамостоятельнойдеятельности.

Подготовкаместазанятий,выбородеждыиобувидлязанятийтэг-регби.

Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивтэг-регби. Физическое совершенствование.

Комплексыподготовительныхиспециальныхупражнений,формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Подвижныеигры(безмячаисмячом):Перестрелка»,«Веселыестарты»,

«Регбийныесалки»,«Салкиспередачеймячамеждуводящими»,«Салкивдвоем»,

«Салкивтроем»,«Салкивчетверках»,«Салки-пятнашки»,«Пятнашкисгородом»,

«Колдунчики»,«Собачки»,«Собачкивквадрате»,«Собачки4против2»«Осалить конкретногоигрока»,«Осальвцепипоследнего»,«Штандррегбийныммячом»,

«Закройигрокаиперехватипередачу»,«Пионерболдвумярегбийнымимячами»,

«Выполнизаданноеколичествопередач»,«Ботва»,«Регбийныерыбаки ирыбки»,

«Тэг-регби3х3поупрощеннымправилам»,«Атакагорода»,«Атакагородапо выбору».

Индивидуальныетехническиедействия:

Техникавладениярегбийныммячом:

стойкии перемещения;

держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча;

финты;

передвижениясмячомпоплощадке;

передачимячавпарах(сбоку,снизу)стоянаместеивдвижении; передачи в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча; подборнеподвижногомяча,катящегосямяча. Тактические взаимодействия:

впарах,втройках,кресты,забегания,смещения,линиязащиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

быстрыепереключениявдействиях–отнападениякзащитеиотзащиты к нападению.

Учебныеигрывтэг-регбипоупрощенным правилам.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля«Тэг-регби» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Тэг-регби»на уровне начальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействиявдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельностив процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;

способностьприниматьиосваиватьсоциальнуюрольобучающегося,развитие мотивов учебнойдеятельности,стремлениекпознаниюитворчеству,эстетическим потребностям;

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

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Тэг-регби»на уровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

добросовестноевыполнениеучебныхзаданий,осознанноестремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

определениеобщейцелиипутейеедостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по тэг-регби;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности;

способностьорганизациисамостоятельнойдеятельностисучетомтребований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Тэг-регби»на уровне начальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания истории и развития регби, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;

понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств человека и профилактикой вредных привычек;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

способностьинтересноидоступноизлагатьзнанияофизическойкультуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

умениевыполнятьфизическиеупражнениядляразвитияфизическихкачеств, освоениятехническихдействийвтэг-регби,применятьихвигровой и соревновательной деятельности;

приобретение навыков безопасного поведения во время занятий тэг-регби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательныхдействийиразвитиюосновныхфизическихкачеств,контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

знаниеосноворганизациисамостоятельныхзанятийтэг-регбисо сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами тэг-регби;

умениемаксимальнопроявлятьфизическиеспособности(качества)привыполнениитестовыхупражненийуровняфизическойподготовленности в тэг-регби.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ПЛАВАНИЕ»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начальногообщегообразованияразработандляобучающихся2–4классовсцелью оказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плаваниеявляетсяоднимизуниверсальныхсредствфизическоговоспитания. Занятия плаванием имеютбольшоеоздоровительное, воспитательноеи прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждогочеловекаигарантируетсохранениежизни,обеспечиваетбезопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематическиезанятияплаваниемразвиваюттакиечертыличности, какцелеустремленность,настойчивость,самообладание,решительность,смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

*Целью* изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой

мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств плавания.

*Задачами*изучениямодуля«Плавание»являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения средствами плавания;

формированиежизненноважногонавыкаплаванияиуменияприменять его в различных условиях;

формированиеобщихпредставленийоплавании,еговозможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучениеосновамтехникиплавания,безопасномуповедениюназанятияхв бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

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

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Местоирольмодуля«Плавание».*Модуль«Плавание»доступендляосвоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей,ирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным испортивнымиграм,гимнастике,атакжевосвоениипрограммврамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовкеобучающихсяксдаченормГТОиучастиивспортивныхмероприятиях. Поитогампрохождениямодуляпоплаваниюуобучающихсявозможно сформироватьобщиепредставленияоплавании,навыкиплаванияиумения

применятьихвразличныхусловиях,обучитьосновамтехникиразличныхспособов плавания,атакжебезопасномуповедениюназанятияхвбассейне,наотдыхеу воды и в критических ситуациях.

Модуль«Плавание»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебного плана,формируемойучастниками образовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

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, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Плавание»

Знания оплавании.

Историяразвитияплаваниякаквидаспорта вмире,вРоссийскойФедерации, в регионе.

Характеристикавидовплавания(спортивноеплавание,синхронноеплавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристикастилейплавания.

ДостиженияотечественныхпловцовнамировыхпервенствахиОлимпийских играх.

Игрыиразвлечениянаводе.

Словарьтерминовиопределенийпоплаванию.

Общиесведенияоразмерахплавательныхбассейнов,организованныхместах купаниянаоткрытыхводоемах,инвентареиоборудованиюдлязанятийплаванием.

Занятияплаваниемкаксредствоукрепленияздоровья,закаливанияорганизма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одеждыдля занятий плаванием.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Первыевнешниепризнакиутомлениявовремязанятийплаванием,купания.

Способысамоконтролязафизическойнагрузкой.

Правилаличнойгигиены,требованиякспортивнойодежде(плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбориподготовкаместадлякупаниявоткрытом водоеме.

Правилаиспользованияспортивногоинвентарядлязанятийплаванием.

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

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивплавании. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительныеупражнениядляосвоениясводой:упражнениядляознакомлениясплотностьюисопротивлениемводы,погружениявводу сголовой,подныриванияиоткрываниеглазвводе,всплыванияилежаниянаводе, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры:наознакомлениесплотностьюисопротивлениемводы,спогружением в воду сголовойиоткрываниемглазв воде,свсплываниемилежанием наводе, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие,специальныеиимитационныеупражнения дляначальногообучениятехникеспортивныхспособовплавания –крольнагруди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в водес неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебныепрыжкив воду.

Стартыиповороты(имитационныеупражнениянасуше,упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота«маятником»в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Плавание» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Плавание» на уровненачального общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценностиздоровогоибезопасногообразажизни,усвоениеправилбезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Плавание»на уровненачального общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами плавания,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельностив физкультурно-спортивном направлении;

умениепланировать пути достижения целей с учетом наиболееэффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действияс планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своёмнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Плавание»на уровненачального общегообразования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

пониманиезначенияплаваниякаксредстваповышенияфункциональныхвозможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умениепреодолеватьчувствострахапередводойибыстроосваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

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

умениедержатьсянаводевбезопорномположении,лежатьнаводев положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работатьс плавательным инвентарем;

умениеподбирать,составлятьиосваиватьсамостоятельноиприучастииипомощиродителейпростейшиекомплексыобщеразвивающих,специальныхи имитационных упражнений для занятий плаванием;

владениеправиламиповеденияитребованиямибезопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятийплаванием,применятьсредствавосстановленияорганизмапосле физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнениянасушедляповышенияуровняобщегофизическойподготовленности, развитияосновныхфизическихкачествипредварительнойподготовкикосвоению упражнений в воде;

участиевсоревновательнойдеятельностивнутришкольныхэтаповразличных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знаниеивыполнениетестовыхупражненийпофизическойподготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ХОККЕЙ»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Хоккей» (далее – модуль по хоккею, хоккей) на уровне начального общегообразования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету

«Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Хоккейявляетсяэффективнымсредствомфизическоговоспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитиюобучающихся,укреплениюздоровья,привлечениюобучающихсяксистематическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,ихличностному и профессиональному самоопределению.

Выполнениесложнокоординационных,технико-тактическихдействийв хоккее обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

Средства хоккея формируют у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость,решительность,инициатива,трудолюбие,настойчивостьи целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

*Целью* изучения модуля «Хоккей» является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств хоккея.

*Задачами*изучениямодуля«Хоккей»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиеобучающихся,увеличениеобъёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения на занятиях по хоккею;

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

формированиеобщихпредставленийохоккее,егоистории,возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формированиеобразовательногофундамента,основанногокакназнанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формированиекультурыдвижений,обогащениедвигательногоопыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,техническимидействиямииприемамивидаспорта

«хоккей»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами вида спорта «хоккей»;

популяризация вида спорта «хоккей», привлечение обучающихся, проявляющихповышенныйинтересиспособностикзанятиямхоккеем,в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Местоирольмодуля«Хоккей».*Модуль«Хоккей»доступендляосвоениявсем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей,ирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по хоккею поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, подвижным испортивным играм,в освоении образовательныхпрограмм в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль«Хоккей»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по хоккею с выбором различных элементов хоккея, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

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, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Хоккей»

Знанияохоккее.

История зарождения хоккея. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры.

Достиженияотечественнойсборнойкоманды страны на чемпионатахмира, Европы, Олимпийских играх

Разновидностихоккея. Правиласоревнованийповидуспорта«хоккей». Хоккейный словарь терминов и определений.

Размерыхоккейнойледовойплощадки,еедопустимыеразмеры,инвентарь и оборудование для игры в хоккей.

Состав команды. Функции игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь). Роль капитана команды.

Занятия хоккеем как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений хоккеиста.

Комплексыупражненийдлявоспитанияфизическихкачествхоккеиста.

Здоровьеформирующиефакторыисредства.

Требования безопасности при организации занятий хоккеем. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уходзахоккейнымспортивныминвентаремиоборудованием.

Соблюдениеличнойгигиены,требованийкспортивнойодеждеиобуви для занятий хоккеем.

Составлениекомплексовразличнойнаправленности:утреннейгигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами хоккея, дыхательной гимнастики,упражненийдляглаз,упражненийформированияосанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Составлениеипроведениекомплексовобщеразвивающихупражнений. Подвижные игры и правила их проведения.

Организацияипроведениеигрспециальнойнаправленностисэлементами хоккея.

Основыорганизациисамостоятельныхзанятийхоккеемсосверстниками.

Причинывозникновенияошибокпривыполнениитехническихприёмов и способы их устранения.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивхоккее. Физическое совершенствование.

Комплексыобщеразвивающихикорригирующихупражнений.

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

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действийхоккеиста,втомчислеимитационныеупражненияхоккеиста(взале, на катке).

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений.

Внешниепризнакиутомления.Средствавосстановленияорганизма после физической нагрузки.

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

Подвижныеигрыспредметамиибез,эстафетысэлементамихоккея.

Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков игрывхоккей.Эстафеты,направленныенавоспитаниефизическихкачестви специальных навыков.

Технические элементы хоккея при передвижении на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки):

передвижениепорезиновойиуплотненнойснежнойдорожке; основная стойка (посадка) хоккеиста;

скольжениенадвухконькахс опоройрукаминастул;

скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;

скольжениеналевомконькепослетолчкаправойногойинаоборот;

бегскользящими,короткими,шагами,спинойвперед,неотрываяконьков ото льда, спиной вперед переступанием ногами;

выпады,глубокиеприседаниянадвухногах;

падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием; повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда,

по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) по дуге переступанием двух ног;

торможение«полуплугом»и«плугом»,остановки;

стартсместалицомвперед,изразличныхположенийспоследующими ускорениями в заданные направления;

прыжкитолчкомдвумяногамивперед,всторону.

Техническиеэлементывладенияклюшкойишайбой(ведение,передачи,броски, удары, остановки, прием). Броски шайбы.

Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание шайбы.

Участиевсоревновательнойдеятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержаниемодуля«Хоккей»направленонадостижениеобучающимисяличностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

Приизучениимодуля«Хоккей»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю Россиичерездостиженияотечественнойсборнойкомандыстраныначемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелей присовместнойдеятельностинапринципахдоброжелательностиивзаимопомощи; 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 поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

способностьприниматьиосваиватьсоциальнуюрольобучающегося,развитие мотивов учебнойдеятельности,стремлениекпознаниюитворчеству,эстетическим потребностям;

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

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметныерезультаты

Приизучениимодуля«Хоккей»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпроцессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умениехарактеризоватьдействияипоступки,даватьиманализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

пониманиепричинуспехаили неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определениеобщейцелиипутейеедостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

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

способностьорганизациисамостоятельнойдеятельностисучетомтребований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### Предметныерезультаты

Приизучениимодуля«Хоккей»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения занятий хоккеем как средством укрепления здоровья, закаливания и воспитания физических качеств человека;

знанияпоисториивозникновенияигрывхоккей,достижениямотечественной сборнойкомандыстраныначемпионатахмира,Европы,Олимпийскихиграх;

представление о разновидностях хоккея и основных правилах игры в хоккейсшайбой,составехоккейнойкоманды,ролькапитанакомандыифункцияхигроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь);

умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий хоккеем, для воспитания физических качеств и двигательных способностей, индивидуальных технических элементов хоккея, методики их выполнения;

приобретение навыков безопасного поведения во время занятий хоккеем, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий хоккеем;

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

знаниеосноворганизациисамостоятельныхзанятийхоккеем сосверстниками,организацииипроведениясосверстникамиподвижныхигр с элементами хоккея;

выполнение и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на воспитание быстроты, ловкости, гибкости, упражнений для укрепления голеностопных суставов;

выполнениеподготовительныхиспециальныхупражненийхоккеистав том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке), технические элементыхоккеявпередвижениинаконьках:бег,повороты,торможенияи остановки, старты, прыжки;

выполнениесвободногопередвижениянаконькахпоплощадке с использованием различных видов перемещений;

выполнение технических элементов владения клюшкой и шайбой (ведение, передачи,броски,удары,остановки,прием),основныеспособыдержанияклюшки (хваты) и простые тактические действия (индивидуальные и групповые), простые техническиедействиявратаря:основнаястойка,передвижение,ловля и отбивание шайбы;

выполнениетехнического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

участиевучебныхиграхвуменьшенныхсоставах,науменьшеннойплощадке, по упрощенным правилам;

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

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях хоккеем.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ФУТБОЛ»

### Пояснительнаязаписка

Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочейпрограммы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденцийв системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видов спорта.

Футбол– самаяпопулярнаяидоступнаяигра,котораяявляетсяэффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо научиться выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объём двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль «Футбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек,повышаетумственнуюработоспособность,снижаетзаболеваемостьи утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

*Целями* изучения модуля «Футбол» являются: формирование уобучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой

мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

*Задачами*изучениямодуля«Футбол»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиедетей,увеличениеобъёмаих двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомлениеиобучениефизическимупражнениямобщеразвивающейи корригирующей направленности посредствомосвоения технических действийв футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятияхисовременныхпредставленияхофутболе,еговозможностяхизначениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучениедвигательнымуменияминавыкам,техническимдействиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом,вшкольныеспортивныеклубы,футбольныесекцииикучастию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля «Футбол».* Модуль «Футбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей,ирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целяхдляувеличенияобъёмадвигательнойактивностииоздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательныхкомпонентовимодулейполегкойатлетике,подвижным

и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочнойдеятельности, дополнительногообразования, деятельностишкольных спортивныхклубов,подготовкеобучающихсяквыполнениюнормГТОиучастию в спортивных мероприятиях.

Учебныймодуль «Футбол» может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапофутболусвыборомразличных элементов футбола, с учётом возраста и физической подготовленности

обучающихся(ссоответствующейдозировкойиинтенсивностью);

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(приорганизацииипроведенииуроковфизическойкультуры с3-хчасовойнедельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов(рекомендуемыйобъёмв1классе–33часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Футбол»

Знанияофутболе.

Историязарожденияфутбола,каквидаспорта,вмиреивРоссийской Федерации.

Легендарныеотечественныеизарубежныеигроки,тренеры.

ДостижениясборныхкомандстраныпофутболуначемпионатахЕвропы, мира и Олимпийских играх.

Футбольныйсловарьтерминовиопределений.Спортивныедисциплинывида спорта «Футбол».

Составфутбольнойкоманды,функцииигроковвкоманде,ролькапитана команды.

Правила безопасности и культура поведения во время посещений соревнований по футболу, правила поведения во время занятий футболом.

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

Правила личной гигиены во время занятий футболом. Требование к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Соблюдениеличнойгигиены,требованийкспортивнойодеждеиобуви для занятий футболом.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, соблюдение питьевого режима.

Уходзаспортивныминвентаремиоборудованиемпризанятияхфутболом.

Основыорганизациисамостоятельныхзанятийфутболом.

Организацияипроведениеподвижныхигрсэлементамифутбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Составление комплексов различной направленности: утренней, корригирующей и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и развития физических качеств.

Причинывозникновенияошибокпривыполнениитехническихприёмов и способы их устранения.

Тестированиеуровняфизическойитехническойподготовленностивфутболе. Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения.

Комплексыспециальныхупражненийдляразвитияфизическихкачеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.

Подвижныеигрыбезмячейисмячами.Подвижныеигрыиэстафеты специальной направленности с элементами футбола.

Индивидуальныетехническиедействиясмячом:

ведение мяча ногой – внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы;

разворотысмячом–подошвой,внешнейсторонойстопы,внутреннейстороной стопы;

удары помячуногой – внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема;

остановкамячаногой–подошвой,внутреннейсторонойстопы;

обманныедвижения(«финты»)–«остановка»мячаногой,«уход»всторону.

Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебныеигры,участиевфестиваляхисоревновательныхпофутболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

### Планируемыерезультаты

Содержание учебного модуля «Футбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знанияисторииодостиженияхсборныхкомандстраныпофутболуначемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх и современного состояния развития футбола в Российской Федерации;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целейприсовместнойдеятельностинапринципахдоброжелательности ивзаимопомощи, умениенесоздаватьконфликтовинаходитьвыходыиз спорных ситуаций;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличных(нестандартных)ситуациях,дисциплинированности,трудолюбия и упорства достижении поставленных целей;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям;

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

#### Метапредметныерезультаты

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

формирование способности понимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умениепланировать пути достижения целей с учетом наиболееэффективных способов решения задач средствами футбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действияс планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов футбола;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работать индивидуально и в группе.

#### Предметныерезультаты

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание о роли и значении занятий футболом, как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;

соблюдениеправилличнойгигиены,безопасногоповедениявовремязанятий футболомипосещенийсоревнованийпофутболу,требования кспортивнойодежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием,показателямифизическогоразвитияиосновныхфизических качеств;

организация самостоятельных занятий футболом, подвижных игры специальной направленности с элементами футбола со сверстниками;

выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений наразвитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий футболиста;

выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, поворотысизменениемскорости,темпаидистанциивучебной,игровой и соревновательной деятельности;

выполнениеиндивидуальныхтехническихприемоввладениямячом:ведение, развороты, удары по мячу ногой, остановка и (или) прием мяча, обманные движения («финты»);

выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет;

участиевучебныхиграхифестиваляхвуменьшенныхсоставах,на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление уважительных отношение к одноклассникам, культуры общения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейв учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочейпрограммы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденцийв системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спортаипропагандыздоровогообразажизниподрастающегопоколения.В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементымогутэффективноиспользоватьсявразличныхформахфизическоговоспитанияобучающихся,втомчислерекреативнойи кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики 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*изучениямодуля«Фитнес-аэробика»являетсяформирование уобучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

*Задачами*изучениямодуля«Фитнес-аэробика»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиедетей,увеличениеобъёмаих двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,техническимидействиямииприемамиразличныхвидовфитнес- аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствованиеразвитиюуобучающихсятворческихспособностей;

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

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля «Фитнес-аэробика».* Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развитияигендерныхособенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике 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«Фитнес-аэробика»можетбытьреализованвследующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоенияобучающимисяучебногоматериалапофитнес-аэробикесвыбором различных элементов в фитнес-аэробике, с учётом возраста и физической

подготовленностиобучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(приорганизацииипроведенииуроковфизическойкультуры с3-хчасовойнедельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов,включаяиспользованиеучебныхмодулейповидам спорта(рекомендуемый объём в1 классе – 33часа, во2,3,4классах – по34часа).

### Содержаниемодуля«Фитнес-аэробика»

Знанияофитнес-аэробике.

Историяразвитияфитнесаифитнес-аэробики(какмолодоговидаспорта)в России.

Классификациявидовфитнес-аэробики,современныетенденцииеёразвития.

Требованиябезопасностиприорганизациизанятийфитнес-аэробикойвхореографическомзале.Воспитаниеморально-волевыхкачестввовремязанятий фитнес-аэробикой.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Выбородеждыиобувидлязанятийфитнес-аэробикой.

Подборупражненийфитнес-аэробики,определениепоследовательностиих выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес- аэробике.

Физическоесовершенствование.

Комплексыобщеразвивающихикорригирующихупражнений.

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

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Классическаяаэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовыеэлементысосменойлидирующейноги(билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетаниемаршевыхилифтовыхэлементов; основные движения руками;

выполнениеупражненийбезмузыкальногосопровожденияисним; выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовыеэлементыбезсменылидирующейноги(унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетаниемаршевыхилифтовыхэлементов; движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическаяимузыкальнаяподготовка.

Хореографическая 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».

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитаниепатриотизма,уважениякОтечествучереззнаниеистории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности(учебной,тренировочной,досуговой,игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявлениеготовностиксаморазвитию,самообразованиюисамовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,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 фитнес- аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умениевестидискуссию,обсуждатьсодержаниеирезультаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организациясамостоятельнойдеятельностисучетомтребований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знанияисторииразвитияфитнес-аэробикивмиреиРоссии;

представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещенийсоревнованийпофитнес-аэробике,правилличнойгигиены,требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес- аэробикой;

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

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес- аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнениебазовыхэлементовклассическойистеп-аэробикинизкойи высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики; умениесочетатьмаршевыеилифтовыеэлементы,основныедвижения

присоставлениикомплексафитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес- аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальнаяфраза),формированиечувстваритма,пониманиевзаимосвязимузыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемыепростыеупражненияэтихвидов,ихфункциональныйсмысл и направленность действий.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«СПОРТИВНАЯБОРЬБА»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Спортивная борьба» (далее – модуль по спортивной борьбе, спортивнаяборьба)науровненачальногообразованияразработансцельюоказанияметодическойпомощиучителюфизическойкультурывсоздании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно- ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивная борьба является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Спортивная борьба представляет собой целостную систему физического воспитания и включает всё многообразие двигательных действий свойственных биомеханическимивозможностяморганизмачеловекасиспользованиемвучебном процессевсегоарсеналафизическихупражненийразличнойнаправленности, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

*Целью*изучениемодуля«Спортивнаяборьба»являетсяформированиеу обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятияфизическойкультуройиспортомсиспользованиемсредстввидаспорта

«спортивнаяборьба».

*Задачами*изучениямодуля«Спортивнаяборьба»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиедетей,увеличениеобъёмаих двигательной активности;

формированиеобщих представленийо видеспорта«спортивнаяборьба», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностейихорганизма,обеспечениекультурыбезопасногоповеденияна занятиях по спортивной борьбе;

формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствами спортивной борьбы, и создание необходимых предпосылок для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приёмами вида спорта «спортивная борьба»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивной борьбы;

популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности кзанятиямспортивнойборьбой,вшкольныеспортивныеклубы,секции,кучастию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля «Спортивная борьба».* Модуль «Спортивная борьба» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развитияигендерныхособенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по спортивной борьбе сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграциямодуляпоспортивнойборьбепоможет обучающимсявосвоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль«Спортивнаяборьба»можетбытьреализованвследующих

*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по спортивной борьбе с выбором различных элементов борьбы, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Спортивнаяборьба»

Знанияоспортивнойборьбе.

История зарождения и развития спортивной борьбы. Известные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды странынамировыхчемпионатахипервенствахироссийскихклубов на европейской спортивной арене.

Разновидности спортивной борьбы (вольная, греко-римская, женская вольная).

Размерыборцовскогоковра,егодопустимыеразмеры,инвентарь и оборудование для занятий спортивной борьбой. Весовые категории.

Основные правила соревнований по спортивной борьбе (вольная, греко- римская). Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по спортивной борьбе. Жесты судьи.

Словарьтерминовиопределенийпоспортивнойборьбе.

Спортивнаяборьбакаксредствоукрепленияздоровья,закаливанияиразвития физических качеств.

Правилабезопасногоповедениявовремязанятийспортивнойборьбой.Режим дня при занятиях борьбой. Правила личной гигиены во время занятий спортивной борьбой.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уходзаспортивныминвентаремиоборудованиемдлязанятийспортивной борьбой.

Соблюдениеличнойгигиены,требованийкспортивнойодеждеиобуви для занятий спортивной борьбой.

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры, игры с элементами единоборств и правила их проведения.

Составлениекомплексовразличнойнаправленности:утреннейгигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами спортивной борьбы, дыхательнойгимнастики,упражненийдляглаз,упражненийформированияосанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основыорганизациисамостоятельныхзанятийспортивнойборьбой со сверстниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивной борьбы.

Причинывозникновенияошибокпривыполнениитехническихприёмов и способы их устранения.

Основыанализасобственнойсобственныхзанятий,игрсэлементамиборьбы, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическоесовершенствование.

Комплексыобщеразвивающихикорригирующихупражнений.

Упражнениянаразвитиефизическихкачеств(быстроты,ловкости,гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца.

Разминка, её роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по спортивной борьбе. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы.

Внешниепризнакиутомления.Средствавосстановленияорганизма после физической нагрузки.

Способыиндивидуальногорегулированияфизическойнагрузки.

Подвижные игры и игры с элементами борьбы с предметами и без, эстафетыс элементами спортивной борьбы. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Техника перемещения борца (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки), понятия и характеристика технических действийв стойке и в партере, защит и контрприёмов, их названия и техника выполнения. Характеристикаспособовтактическойподготовкивспортивнойборьбе,её компоненты и разновидности.

Учебныепоединки(борьбалёжа,борьбавпартере,борьбанаколенях).

Игрысэлементамиединоборств,технико-тактическойподготовкаборца.

Участиевсоревновательнойдеятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Спортивная борьба» направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Спортивная борьба» 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 борцов и национальной сборной команды страны по спортивной борьбе;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности(учебной,тренировочной,досуговой,игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявлениеготовностиксаморазвитию,самообразованиюисамовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,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 спортивной борьбе;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами спортивной борьбы.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Спортивная борьба» 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 её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпроцессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умениехарактеризоватьдействияипоступки,даватьиманализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

определениеобщейцелиипутейеёдостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыха и занятий физической культурой;

организациясамостоятельнойдеятельностисучётомтребованийеё безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Спортивная борьба» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения занятий спортивной борьбой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированностьзнанийпоисториивозникновенияспортивнойборьбыв мире и в Российской Федерации;

представление о разновидностях спортивной борьбы и основных правилах ведения поединков, борцовской терминологии, весовых категориях;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий спортивнойборьбой,правилличнойгигиены,требованийкспортивнойодежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий борьбой;

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

сформированность основ организации самостоятельных занятий спортивной борьбой со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами единоборств, выполнения упражнений специальной направленности из арсенала спортивной борьбы;

умениесоставлятьивыполнятькомплексыобщеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий борца, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений и двигательных действий:бег,прыжки,остановки,поворотысизменениемскорости,темпаи дистанции, лазания и метания в учебной, игровой и соревновательной деятельности, а также акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы.

специальныеупражненияизарсеналаспортивнойборьбы:борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения.

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приёмы) базовой техники в партере и полустойке;

способностьанализироватьвыполнениетехническогодействия(приёма)и находить способы устранения ошибок;

участиевучебныхпоединкахпоупрощеннымправилам;

умениевыполнятьконтрольно-тестовыхупражненийпообщейиспециальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

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

способностьпроявлять:уважительноеотношениекодноклассникам,культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях по спортивной борьбе.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ФЛОРБОЛ»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Флорбол» (далее – модуль по флорболу, флорбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочейпрограммы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденцийв системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Флорболявляетсяэффективнымсредствомфизическоговоспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитиюобучающихся,укреплениюздоровья,привлечениюобучающихсяксистематическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,ихличностному и профессиональному самоопределению.

Выполнениесложнокоординационных,технико-тактическихдействий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Флорбол как средство воспитания, формирует у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества(честность,доброжелательность,дисциплинированность,самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

*Целью* изучение модуля «Флорбол» является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового ибезопасногообразажизничереззанятияфизическойкультуройиспортом с использованием средств вида спорта «флорбол».

*Задачами*изучениямодуля«Флорбол»являются:

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

формированиеобщихпредставленийовидеспорта«флорбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностейихорганизма,обеспечениекультурыбезопасногоповеденияна занятиях по флорболу;

формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствамифлорбола,исозданиенеобходимыхпредпосылок для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «флорбол»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

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

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

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля «Флорбол».* Модуль «Флорбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля «Флорбол» поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивнымиграм,подготовкеипроведенииспортивныхмероприятий,атакже в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль«Флорбол»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных элементов флорбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

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, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Флорбол»

Знанияофлорболе.

Историязарожденияфлорбола.Известныеотечественныефлорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене.

Разновидностифлорбола (малыйфлорбол– 3на 3, классическийфлорбол– 5 на 5 полевых игроков).

Размерыфлорбольнойплощадки,еедопустимыеразмеры,инвентарь и оборудование для игры во флорбол.

Основные правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия. обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Флорбольныйсловарьтерминовиопределений.

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

Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дняпри занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уходзафлорбольнымспортивныминвентаремиоборудованием.

Соблюдениеличнойгигиены,требованийкспортивнойодеждеиобуви для занятий флорболом.

Составлениеипроведениекомплексовобщеразвивающихупражнений. Подвижные игры и правила их проведения.

Составлениекомплексовразличнойнаправленности:утреннейгигиенической гимнастики,корригирующейгимнастикисэлементамифлорбола,дыхательной

гимнастики,упражненийдляглаз,упражненийформированияосанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основыорганизациисамостоятельныхзанятийфлорболомсосверстниками.

Организацияипроведениеигрспециальнойнаправленностисэлементами флорбола.

Причинывозникновенияошибокпривыполнениитехническихприёмови способы их устранения.

Основыанализасобственнойигры,игрысвоейкомандыиигрыкоманды соперников.

Контрольно-тестовыеупражненияпообщейиспециальнойфизической подготовке.

Физическоесовершенствование.

Комплексыобщеразвивающихикорригирующихупражнений.

Упражнениянаразвитиефизическихкачеств(быстроты,ловкости,гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста.

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки передсоревнованиямипофлорболу.Комплексыкорригирующейгимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений.

Внешниепризнакиутомления.Средствавосстановленияорганизма после физической нагрузки.

Способыиндивидуальногорегулированияфизической нагрузки.

Подвижныеигрыспредметамиибез,эстафетысэлементамифлорбола.

Эстафетынаразвитиефизическихиспециальныхкачеств.

Техникаперемещенияфлорболиста(различныеспособыперемещения: бег,ходьба,остановки,повороты,прыжки)ииндивидуальныетехническиеприемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом«пятка-носок»),безотрывамячаоткрюкаклюшки,ведениемячатолками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом, смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной. Прием мяча:приеммячасуступающимдвижениемкрюкаклюшки(взахват),прием безуступающегодвижениякрюкаклюшки(подставкаклюшки),судобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой.Бросокмяча:заметающий,кистевой,сдуги,снеудобнойстороны.Удар помячу:заметающий, удар-щелчок,прямойудар, ударснеудобнойстороны, удар полетномумячу.Обводкаиобыгрывание:обеганиемсоперника,прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений(финтов).Отбормяча(вмоментприемаивовремяведения): выбивание

иливытаскивание.Перехватмяча:клюшкой,ногой,корпусом.Розыгрышспорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техникаигрывратаря:

стойка(высокая,средняя,низкая);

элементытехникиперемещения(приставнымишагами,стоянаколенях,наколеняхтолчкомоднойилидвумярукамиотпола,отталкиваниемногойотпола со стойки на колене, смешанный тип);

элементытехникипротиводействияиовладениямячом (парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание);

элементытехникинападения(передачамячарукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах, тактические действиясучетомигровыхамплуавкоманде,быстрыепереключениявдействиях– от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры во флорбол. Упрощенные игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Флорбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявлениечувствагордостизасвоюРодину,российскийнарод иисториюРоссиичерездостижениянациональнойсборнойкомандыстраныпо флорболу;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности(учебной,тренировочной,досуговой,игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявлениеготовностиксаморазвитию,самообразованиюисамовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам,моральнойкомпетентностиврешениипроблемвпроцессе занятийфизическойкультурой,игровойисоревновательнойдеятельности по флорболу;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

готовностьсоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективногобезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами флорбола.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Флорбол» 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 её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпроцессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умениехарактеризоватьдействияипоступки,даватьиманализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

пониманиепричинуспехаили неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определениеобщейцелиипутейеедостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыха и занятий физической культурой;

организациясамостоятельнойдеятельностисучетомтребований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

пониманиезначения занятий флорболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированностьзнанийпоисториивозникновенияигрывофлорболвмире и в Российской Федерации;

сформированность представлений о разновидностях флорбола и основных правилах вида спорта «флорбол», флорбольной терминологии, составе флорбольной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь);

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

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

сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола;

умениесоставлятьивыполнятькомплексыобщеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владенияклюшкойимячом(ведение,удар,бросок,передача,прием,обводкаи обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча), основные способы держанияклюшки(хваты),базовыетехническиеэлементы(приемы)игрывратаря: стойка,элементытехникиперемещения,элементытехникипротиводействияи овладения мячом, элементы техники нападения;

способностьвыполнятьэлементарныетактическиекомбинации:впарах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

способностьанализироватьвыполнениетехническогодействия(приема)и находить способы устранения ошибок;

участиевучебныхиграхвуменьшенныхсоставах,науменьшеннойплощадке, по упрощенным правилам;

умениевыполнятьконтрольно-тестовыхупражненийпообщейиспециальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

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

способностьпроявлять:уважительноеотношениекодноклассникам,культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях флорболом.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Видылегкойатлетикиимеютбольшоеоздоровительное,воспитательное иприкладноезначение,таккаквладениеосновамитехникибега,прыжкови метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики,каксредствозакаливания,оказываютположительноевлияниенаиммуннуюсистемуорганизмачеловека,повышаютвыносливостьи устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

*Целью* изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранениюи укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

*Задачами*изучениямодуля«Легкаяатлетика»являются:

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

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей ихорганизма, обеспечение культурыбезопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формированиеобщихпредставленийоразличныхвидахлегкойатлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучениеосновамтехникибега,прыжковиметаний,безопасномуповедению назанятияхнастадионе(спортивнойплощадке),влегкоатлетическомманеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствамиразличныхвидовлегкойатлетикисобщеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечениеобучающихся,проявляющихповышенныйинтересиспособности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

*Место ирольмодуля«Легкаяатлетика».*Модуль«Легкаяатлетика»доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительногообразования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО)иучастию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих *вариантах*: присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса

освоенияобучающимисяучебногоматериалаполегкойатлетике,сучётомвозраста

ифизическойподготовленностиобучающихся(ссоответствующейдозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

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, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Легкаяатлетика»

Знанияолегкойатлетике.

Простейшиесведенияизисториивозникновенияиразвитиялегкойатлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игрыиразвлеченияприпроведениизанятийполегкойатлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общиесведенияоразмерахстадионаилегкоатлетическогоманежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режимдняпризанятияхлегкойатлетикой.

Правилаличнойгигиенывовремязанятийлегкойатлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Формаодеждыдлязанятийразличнымивидамилегкойатлетики. Способы самостоятельной деятельности.

Первыевнешниепризнакиутомлениявовремязанятийлегкойатлетикой.

Способысамоконтролязафизическойнагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетическойэкипировки)длязанятийразличнымивидамилегкойатлетики.

Режимдняюноголегкоатлета.

Выбориподготовкаместадлязанятийлегкойатлетикойнастадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правилаиспользованияспортивногоинвентарядлязанятийразличными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организацияипроведениеподвижныхигрсэлементамибега,прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическоесовершенствование.

Общеразвивающие,специальные иимитационныеупражненияв различных видах легкой атлетики.

Упражнениянаразвитиефизическихкачеств,характерныхдляразличных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры,включающиеэлементсоревнованияинеимеющиесюжета; игры сюжетного характера;

командные игры; беговыеэстафеты;

сочетаниебеговыхипрыжковыхдисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний;

сочетаниебега,прыжковиметаний.

Общеразвивающие,специальныеиимитационныеупражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построеннойпопринципуэстафетвразличныхвидахлегкойатлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Легкая 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 через достижения отечественныхлегкоатлетовнамировыхчемпионатахипервенствах,чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействиявдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкамврешениипроблемвпроцессезанятийфизическойкультурой,игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявлениеготовностисоблюдатьправилаиндивидуальногоиколлективного безопасногоповедениявучебной,соревновательной,досуговойдеятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях,способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Легкая атлетика» 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 её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпроцессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умениехарактеризоватьдействияипоступки,даватьиманализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

пониманиепричинуспехаили неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определениеобщейцелиипутейеёдостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыха и занятий физической культурой;

способностьорганизациисамостоятельнойдеятельностисучётомтребований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Предметныерезультаты

168.4.11.7.3. При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общегообразованияуобучающихсябудутсформированыследующиепредметные результаты:

понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированностьпредставленийоразличныхвидахбега,прыжкови метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированностьнавыков:безопасногоповедениявовремятренировок исоревнованийполегкойатлетикеивповседневнойжизни,личнойгигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умениеорганизовыватьипроводитьподвижныеигры,эстафетысэлементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлеткой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ПОДВИЖНЫЕШАХМАТЫ»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Подвижные шахматы» (далее – модуль по подвижным шахматам, шахматы)науровненачальногообщегообразованияразработандляобучающихся 1–2 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»сучётомсовременныхтенденцийвсистемеобразованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

В образовательной деятельности шахматная игра обладает богатейшим образовательным,воспитательным,спортивным,культурным,духовными коммуникативным потенциалом. Шахматы развивают логику, требуют концентрациивнимания,быстротыпринятиярешений –все этикачестваприсущи подвижнымиграм,которыеможноиспользоватьдляознакомлениядетей с основами шахматной игры.

Модуль «Подвижные шахматы», разработанный на основе обычных подвижных игр и эстафет, позволяет изучать правила шахматной игры непосредственнонаурокахфизическойкультурывобразовательныхорганизациях. Эстафеты и игры с шахматной тематикой могут включаться в стандартные уроки. Этогодостаточно,чтобыобучающиесяовладевалибазовымисведениямио шахматах непосредственно на уроках физической культуры, играя в подвижные игры на большой напольной шахматной доске. Правильная организация урока физическойкультурысвключениемшахматныхпонятийвэстафетыиподвижные игры делает урок увлекательным и запоминающимся. Предусмотрены также дальнейшие занятия шахматами в обычных классах.

Систематическиезанятияшахматамиразвиваюттакиечертыличности,какцелеустремленность,настойчивость,самообладание,решительность,смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

*Цель* изучения модуля «Подвижные шахматы» заключается в овладении обучающимися основами шахматной игры как полезным жизненным навыком, формировании у обучающихся стремления к познанию мировых культурных достиженийисоциальномусамоопределению,ведениюздоровогообразажизнииинтеллектуальномуразвитиюсиспользованиемсредстввидаспорта

«шахматы».

*Задачами*изучениямодуля«Подвижныешахматы»являются:

массовое вовлечение обучающихся, в шахматную игру и приобщение их к шахматной культуре;

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной и познавательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических и умственных качеств, повышение функциональных возможностей их организма;

приобретению знаний из истории развития шахмат, основ шахматной игры, получению знаний о возможностях шахматных фигур, особенностях их взаимодействия;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, вкладе советскихи российских спортсменов-шахматистов в мировой спорт;

формирование общих представлений о шахматном спорте, истории шахмат, усвоение правил поведения во время шахматных турниров, включая правила безопасности;

формирование потребности повышать свой культурный уровень, в том числе через занятия шахматами для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

формирование у обучающихся устойчивой мотивации к интеллектуальным видам спорта;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к изучению шахмат и учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом через изучение шахматной игры;

популяризация шахмат в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области шахматного спорта.

*Место и роль модуля «Подвижные шахматы».* Модуль «Подвижные шахматы» предполагает доступность освоения учебного материала по шахматам всеми обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

Модуль по подвижным шахматам формирует специальные компетенции обучающихся для получения первоначальных знаний о шахматах как о виде спорта,формированияуменийинавыковдляведенияборьбывшахматнойпартии, овладениятехническимиприёмамиибазовымисведениямипотактикеистратегии, улучшаетвозможностипоразвитиюпамятиилогики,повышенияфизическойи умственной работоспособности.

Интеграциямодуляпоподвижнымшахматампоможетобучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижнымиспортивнымиграм,гимнастике,атакжевосвоениипрограмм врамкахвнеурочнойдеятельности,дополнительногообразованияфизкультурно-

спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов и участии в спортивных мероприятиях.

Модуль «Подвижные шахматы» может быть реализован в следующих

*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по шахматам с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа).

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работусобучающимисяврамкахвнеурочнойдеятельности, деятельностишкольныхспортивныхклубов,включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъёмв1классе–33 часа, во 2 классе – 34 часа).

### Содержаниемодуля«Подвижныешахматы»

Знанияошахматах.

История развития шахмат как вида спорта в мире, в Российской Федерации,врегионе.Достиженияотечественныхшахматистовнамировыхпервенствах и Всемирных шахматных олимпиадах.

Характеристика видов шахмат (классические, быстрые, шахматная композиция, компьютерные шахматы, игра в интернете).

Базовыесведенияотеориишахмат.

Основныеправилапроведениясоревнованийпошахматам.Шахматныечасы. Рольсудьисоревнованийпошахматам.Словарьтерминовиопределений по шахматам.

Занятияшахматамидляразвитияумственныхспособностейиукрепленияздоровья.Режимдняпризанятияхшахматами.Сведенияо личностных качествах, необходимых шахматисту и способах их развития. Значениезанятийшахматамидляформированияположительныхкачествличности человека.

Правилаповеденияитехникибезопасностипризанятияхшахматами.

Способы физкультурной и шахматной деятельности на уроках физической культуры.

Способыфизкультурнойдеятельности:

подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий общефизической подготовкой;

составление комбинаций упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

подбор физических упражненийдляорганизацииразвивающих,подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой;

организация и проведение подвижных игр с шахматной тематикой во время активного отдыха и каникул.

Способышахматнойдеятельности:

самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой, в том числе игр на напольной шахматной доскев спортивном зале;

подготовкаместдлязанятийшахматамивспортзаленанапольнойшахматной доске.

Физическоесовершенствованиеиразвитиенавыковигрывшахматы. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

общеразвивающие и специальные упражнения на развитие физических качеств.

Шахматнаядеятельность:

подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске;

спортивныеэстафетысшахматнойтематикой(нахождениешахматныхполей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одинокому королю.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Подвижные шахматы» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ иисториюРоссиичерездостиженияотечественнойсборнойкомандыстранынамировыхпервенствах,чемпионатахЕвропы,Всемирныхшахматныхолимпиад; проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения

и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий шахматами;

ценностиздоровогоибезопасногообразажизни,усвоениеправилбезопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии шахматами.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умениесамостоятельноопределятьцелиизадачисвоегообучениясредствами шахмат,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умениепланировать пути достижения целей с учетом наиболееэффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательнойидосуговойдеятельности,соотноситьсвоидействия с планируемыми результатами в шахматах, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и соревнований по шахматам;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своёмнение,соблюдатьнормыинформационнойизбирательности,этикии этикета.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

пониманиезначенияшахматкаксредстваразвитияобщихспособностей иповышенияфункциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма и укрепления здоровья человека;

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

умениеподбирать,составлятьиосваиватьсамостоятельноиприучастиии помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для физического развития;

владениеправиламиповеденияитребованиямибезопасности при организации занятий шахматами;

участиевсоревновательнойдеятельностивнутришкольныхэтаповразличных соревнований, фестивалей, конкурсов по шахматам;

знание и выполнение тестовых упражнений по шахматной подготовленности для участия в соревнованиях по шахматам.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«БАДМИНТОН»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Бадминтон» (далее – модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощиучителюфизическойкультурывсозданиирабочейпрограммы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденцийв системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игравбадминтонявляетсяэффективнымсредствомукрепленияздоровьяи физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуютприобретениюширокогокругадвигательныхнавыков,воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтономвызываютзначительныеморфофункциональныеизменениявдеятельностизрительныханализаторов,вчастности,улучшаетсяглубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппаратак быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизиводоёмовилипростоводворедома)создаётпрекрасныеусловиядля насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

*Целью*изучениямодуля«Бадминтон»являетсяформированиеуобучающихся основздоровогообразажизни,активнойтворческойсамостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями посредством бадминтона, 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.

*Задачами*изучениямодуля«Бадминтон»являются:

всестороннеегармоничноеразвитиеобучающихся,созданиеусловийдлявоспроизводстванеобходимогообъёмаихдвигательнойактивностиврежиме

учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в бадминтон, бадминтонных упражнений и подвижных игр с элементами бадминтона;

формированиефизического, нравственного, психологическогои 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 бадминтону;

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

освоение знаний и формирование представлений о бадминтоне 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 бадминтон, правилам организации самостоятельных занятий бадминтоном;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди детей, привлечение обучающихся, проявляющихповышенныйинтересиспособностикзанятиямбадминтоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля«Бадминтон».* Модуль «Бадминтон» удачносочетается практическисовсемибазовымивидамиспорта,входящимивсодержаниеучебного предмета«Физическаякультура»(легкаяатлетика,гимнастика,спортивныеигры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательныхразделовпрограммыучебногопредмета«Физическаякультура»–

«Знанияофизическойкультуре»,«Способысамостоятельнойдеятельности»,

«Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», при подготовке и проведении спортивныхмероприятий,вдостиженииобразовательныхрезультатоввнеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов.

Модуль«Бадминтон»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных элементов флорбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

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, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Бадминтон»

Знанияобадминтоне.

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном.Местодлязанятийбадминтоном.Спортивноеоборудованиеиинвентарь.Одеждадлязанятийбадминтоном.Техникабезопасности привыполнениифизическихупражненийбадминтона,проведенииигр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Бадминтон как вид двигательной активностиврежимедня.Правилаличнойгигиенывовремязанятийбадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Контрольныеизмерениямассыидлинысвоеготела.Осанка.Упражненияс элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Подбор индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами дляпрофилактикимиопии.Подборисоставлениекомплексовобщеразвивающих

и специальных упражнений бадминтона. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки.

Самостоятельное проведение разминки, организация и проведение спортивныхэстафет,игриигровыхзаданий,принципыпроведенияэстафетпри ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Физическоесовершенствование.

Организующиекомандыиприёмы.Освоениеуниверсальныхуменийпри выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайсь»,«Вольно»,«Шагоммарш»,«Наместестой,раз,два»,«Равняйсь»,

«Вдвешеренгистановись».

Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкомандистроевыхупражнений:построениеиперестроениеводну,двешеренги,стоя наместе,поворотынаправоиналево,передвижениевколоннепоодномусравномернойскоростью.Совершенствованиеуниверсальныхумений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.

Демонстрацияуменийпостроенияиперестроения,перемещенийразличными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки.

Упражнения общей и специальной разминки. Влияние выполнения упражненийобщейиспециальнойразминкинаподготовкумышцтелак выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Индивидуальныеипарныеупражнениясразноцветнымиволанами для профилактики миопии.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Основныехватыракетки.Перемещениясволаномиракеткой.Сменахвата и работа ног.

Бадминтонныетехническиеупражнения.Играусеткиивыпады.Играусетки и начало игры.

Подборкомплексаидемонстрациятехникивыполненияупражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой, шарикоми воланом.Подвижныеигры: «Падающийволан»,«Убеги от водящего»,

«Унесиволан»,«Четныеинечетные»,«Парнаягонкаволана»,«Подбейволан»,

«Загониволанвкруг»,«Салкисволанами»,«Закиньволан»,«Бойстенью»,

«Падающийволансракеткой».

Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет и игровых заданий.

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнениядляосвоениятехникибадминтона.Подачаиобменударами.

Отбросслеваисправа.Плоскиеударывцентрекорта.

Игрыиигровыезадания,спортивныеэстафеты.Эстафетысракеткой иволаном.Подвижныеигры:«Бойстенью»,«Падающийволансракеткой»,

«Бадминтонлевымируками»,«Двурукийбадминтон»,«Четныеинечетные».

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Бадминтон» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

Приизучениимодуля«Бадминтон»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелей присовместнойдеятельностинапринципахдоброжелательностиивзаимопомощи; 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 достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

способностьприниматьиосваиватьсоциальнуюрольобучающегося,развитие мотивов учебнойдеятельности, стремлениекпознаниюитворчеству,эстетическим потребностям;

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

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметныерезультаты

Приизучениимодуля«Бадминтон»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпроцессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умениехарактеризоватьдействияипоступки,даватьиманализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

пониманиепричинуспехаили неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определениеобщейцелиипутейеедостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыха и занятий физической культурой;

организациясамостоятельнойдеятельностисучетомтребований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### Предметныерезультаты

Приизучениимодуля«Бадминтон»науровненачальногообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

представленияозначениизанятийбадминтономкаксредством для укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знания истории зарождения бадминтона, достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене;

представлениеосущностииосновныхправилахигрывбадминтон;

умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий бадминтоном, для развития двигательных способностей, индивидуальных и парных бадминтонных технических элементов, техники их выполнения;

демонстрациянавыковбезопасногоповедениявовремязанятийбадминтоном, личной гигиены, выполнения требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном;

демонстрация навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физическогоразвития и физической подготовленности;

демонстрацияуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд и строевых упражнений;

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

демонстрация техники выполнения общеразвивающих, спортивных, профилактических упражнений с элементами бадминтона;

умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры,игра усетки,подачаиобменударами,отбросслеваисправа,плоские удары в центре корта;

умениеорганизоватьсамостоятельныезанятиябадминтономсосверстниками, подвижные игры с элементами бадминтоном;

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

проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения ивзаимодействия,терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейв учебной и игровой деятельности на занятиях бадминтоном.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ТРИАТЛОН»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Триатлон» (далее – модуль по триатлону, триатлон) на уровне начального образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образованияииспользованияспортивно-ориентированныхформ,средств и методов обучения по различным видам спорта.

Триатлон, как комплексный вид спорта, объединяет наиболее популярные циклические спортивные дисциплины – плавание, велогонка, бег и способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию, патриотическому воспитанию обучающихся и личностному самоопределению. Занятия триатлоном обеспечивают эффективное развитие физических качеств, имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования всех систем организма человека.

Использование средств триатлона в образовательной деятельности содействуют формированию у обучающихся важные для жизни навыки и черты характера (целеустремленность, настойчивость, решительность, коммуникабельность, самостоятельность, силуволи и уверенность всвоихсилах), дают возможность вырабатывать навыки общения, дисциплинированности, самообладания, терпимости, ответственности.

*Целью*изучениемодуля«Триатлон»являетсяформированиеу обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственногоздоровья,ведениюздоровогообразажизничереззанятияфизической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «триатлон».

*Задачами*изучениямодуля«Триатлон»являются:

всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, увеличение объёма их двигательной активности;

формированиеобщихпредставленийовидеспорта«триатлон», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма средствами триатлона;

формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствами триатлона и создание необходимых предпосылок для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «триатлон»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура» средствами триатлона;

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

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Местоирольмодуля«Триатлон».*Модуль«Триатлон»доступендляосвоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийв общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по триатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и другие), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориямобучающихся,независимоотуровняихфизическогоразвитияи гендерных особенностей.

Интеграция модуля по триатлону 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«Триатлон»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по триатлону с выбором различных элементов триатлона, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Триатлон»

Знанияотриатлоне.

История зарождения триатлона. Легендарные отечественные и зарубежные триатлонисты итренеры.ДостиженияНациональнойсборнойкоманды страны по триатлону на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

Словарь терминов и определений по триатлону. Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона.

Первые правила соревнований по триатлону. Современные правила соревнований по триатлону.

Составсудейскойколлегии,обслуживающейсоревнованияпотриатлону.

Инвентарь и оборудование для занятий триатлоном. Основные узлы спортивного велосипеда, основы технического обслуживания велосипеда.

Правилабезопасногоповедениявовремязанятийтриатлоном.

Правилапобезопаснойкультуреповедениявовремяпосещенийсоревнований по триатлону.

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

Режимдняобучающегосяпризанятияхтриатлоном.Правилаличнойгигиены во время занятий триатлоном.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Соблюдениеличнойгигиены,требованийкспортивнойодеждеиобуви для занятий триатлоном.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уходзаспортивныминвентаремиоборудованиемпризанятияхтриатлоном.

Подборвелосипедасучетомроста.

Основыорганизациисамостоятельныхзанятийтриатлоном.

Подвижныеигрыиправилаихпроведения.Организацияипроведениеигрсэлементамитриатлонасосверстникамивактивнойдосуговой деятельности.

Составлениекомплексовразличнойнаправленности:утреннейгигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для укрепления суставов, упражнений для развития физических качеств, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальныхфизическихкачествтриатлонистасамостоятельноиприучастиии помощи родителей;

Контрольно-тестовыеупражненияпообщейфизической,специальной и технической подготовке.

Физическоесовершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Комплексыкорригирующей гимнастики сиспользованием специальных упражнений (в том числе в воде).

Комплексы специальныхупражненийдляформированиятехникидвижений и двигательных навыков, необходимых в триатлоне.

Способырегулированияфизическойнагрузкипризанятияхтриатлоном. Подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона.

Подвижные игры в воде: «Поплавок», «Звездочка», «Кто дальше проскользит»,

«Пятнашки», «Караси и щуки», игры с мячом и различными предметами. Подвижныеигрысиспользованиемвелосипеда:«Ктодольшепростоит»,

«Змейка»,«Коснисьногойземли»,««Поднимипредмет»,«Соберипирамидку».

Подвижные игры на площадке: «Пятнашки», «Чехарда», игры с мячом. Эстафеты,направленныенаразвитиефизическихиспециальныхкачеств. Техника передвижения:

в воде: упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры): упражнения для изучения движений ногами, согласования движений ногами и дыханиядвиженийруками,движенийрукамиидыхания,упражнениядляизучения общего согласования движений;

на велосипеде: правильная посадка, обучение началу движения, передвижениюнавелосипеде,торможениюиостановке,формированиенавыка сохраненияравновесиянанеустойчивойопоре(велосипеде),ездавположении сидявседлеилистоянапедалях,споворотамииразворотами,покругу,«змейкой»; бегом:бегобычный,семенящий,сускорением,приставнымиискрестными

шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Учебные соревнования по триатлону. Участие в соревновательной деятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Триатлон» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Триатлон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордостиза свою Родину,российскийнародиисторию РоссиичерездостиженияроссийскихспортсменовиНациональнойсборной командыстраныпотриатлонуначемпионатахЕвропы,мира,Олимпийскихиграх; проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения

ивзаимодействиявдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленныхцелейнаосновепредставленийонравственныхнормах,социальной справедливости и свободе;

проявлениеположительныхкачествличностииуправлениесвоимиэмоциями вразличныхситуацияхиусловиях;способностьксамостоятельной,творческой и ответственной деятельности средствами триатлона;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Триатлон» 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 её осуществления;

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

умениехарактеризоватьдействияипоступки,даватьиманализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

пониманиепричинуспехаили неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определениеобщейцелиипутейеёдостижения,умениедоговариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыха и занятий физической культурой;

способностьорганизациисамостоятельнойдеятельностисучётомтребований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,двигательныхдействиях,оцениватькрасотутелосложенияиосанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийи осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Триатлон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

представления о роли и значении занятий триатлоном, как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

знания по истории возникновения триатлона, достижениях Национальной сборной команды страны по триатлону на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх; о легендарных отечественных и зарубежных триатлонистахи тренерах;

знания о спортивных дисциплинах триатлона и основных правилах соревнований по триатлону;

навыки безопасного поведения во время занятий триатлоном и посещений соревнований по триатлону;

знанияисоблюдениебазовыхправилличнойгигиены,требованийк спортивной одежде, обуви и спортивномуинвентарю для занятий триатлоном;

знания о базовых навыках самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

знания основ организации самостоятельных занятий физической культуройи спортом со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами триатлона;

знание, умение составлять и осваивать упражнения и комплексы утренней гигиеническойгимнастики,дыхательнойгимнастики,упражненийдляглаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, упражнений дляукрепленияголеностопныхсуставов,специальныхупражнений для формирования технических навыков триатлониста;

умениевыполнятьразличныевидыпередвиженийхарактерных для триатлона (плавание, велогонка, бег) в упрощенных условиях естественной среды (оборудованные водоемы, велодорожки, лесопарковая зона) в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать базовые навыки спортивного плавания включая: прыжки в воду, скольжения, повороты, умение ориентироваться в воде, плавание кролем на груди и на спине;

умение выполнять индивидуальные технические приемы на велосипеде включая: быструю и безопасную посадку на велосипед, разгон, остановки, прохождение поворотов и разворотов;

знание назначения основных узлов спортивного велосипеда, овладение основными навыками технического обслуживания велосипеда;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в различных сегментах триатлона, устранять ошибки после подсказки учителя;

участие в контрольных занятиях и учебных соревнованиях по триатлону(или по входящим в триатлон спортивным дисциплинам) на укороченных дистанциях и по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке триатлониста.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ЛАПТА»

### Пояснительнаязаписка

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне начального общегообразования разработан с целью оказания методической помощи учителю физическойкультурывсозданиирабочейпрограммыпоучебномупредмету

«Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образованияи использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русскаялапта–однаиздревнейшихнациональныхспортивныхигр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можнозаниматьсясдошкольноговозрастаипродолжатьэтудеятельностьна протяжении многих лет жизни.

Лаптаявляетсяуниверсальнымсредствомфизическоговоспитания испособствуетгармоничномуразвитию,укреплениюздоровьядетей. Вобразовательномпроцессесредствалаптысодействуюткомплексномуразвитию

уобучающихсявсехфизическихкачеств,комплексновлияютнаорганыисистемы растущегоорганизмаребенка,укрепляяиповышаяихфункциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Этуигруможноорганизоватьдлямальчиковидевочек,каквзале,таки на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

*Целью* изучения модуля «Лапта» является формирование у обучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «лапта».

*Задачами*изучениямодуля«Лапта»являются:

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

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностейихорганизма,обеспечениебезопасностина занятиях по лапте;

формирование общих представлений о лапте, ее 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, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура» средствами лапты;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля«Лапта».* Модуль «Лапта» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей,ирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательныхкомпонентовимодулейполегкойатлетике,подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочнойдеятельности,деятельностишкольныхспортивныхклубов,подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных мероприятиях.

Модуль«Лапта»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт частиучебного плана,формируемойучастникамиобразовательныхотношений изперечня,предлагаемогообразовательнойорганизацией,включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

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, включаяиспользованиеучебныхмодулейповидамспорта(рекомендуемыйобъём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержаниемодуля«Лапта»

Знанияолапте.

Историязарождениялапты.СовременноесостояниелаптывРоссийскойФедерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правилабезопасногоповедениявовремязанятийлаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Способысамостоятельнойдеятельности.

Подвижныеигрыиправилаихпроведения.Организацияипроведениеигр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности.

Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подборисоставлениекомплексовобщеразвивающих,специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностиигроковвлапту. Физическое совершенствование.

Комплексыобщеразвивающихупражненийбезпредметовиспредметамидля развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижныеигрысэлементамилапты:«Поймайлису»,«Баскетболс теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительныеупражнениядляначальногообучениятехнике игры в лапту.

Учебныеигрывлапту.Малые(упрощенные)игрывлапту.Участиев соревновательной деятельности.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Лапта» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностныерезультаты

В результате изучения модуля «Лапта» 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 лапты;

проявлениеуважительногоотношенияксверстникам,культурыобщения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой;

пониманиеценностиздоровогои безопасногообразажизни,усвоениеправил безопасногоповедениявучебной,соревновательной,досуговойдеятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

#### Метапредметныерезультаты

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лаптыи 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,осознанновыбиратьнаиболееэффективныеспособырешения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владениеосновамисамоконтроля,самооценки,принятиярешенийиосуществленияосознанноговыборавучебнойипознавательнойдеятельности;

умениеорганизовыватьсовместнуюдеятельностьсучителемисверстниками, работатьиндивидуальноивгруппе,формулировать,аргументироватьиотстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

#### Предметныерезультаты

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств,вактивномвключениивздоровыйобразжизни,укрепленииисохранении индивидуального здоровья;

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

освоениеидемонстрацияосновныхтехническихприемоввзащитеи нападении игры «лапта»;

умениеподбирать,составлятьиосваиватьсамостоятельно,приучастии ипомощиродителейпростейшиекомплексыобщеразвивающих,специальныхи имитационных упражнений для занятий лаптой;

соблюдениеправилличнойгигиеныиуходазаспортивныминвентарем иоборудованием,правилподбораспортивнойодеждыиобувидлязанятий по лапте;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнениядляразвитияфизическихкачеств,базовыхтехнических приемов;

участиевсоревновательнойдеятельностивнутришкольныхэтаповразличных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;

знаниеивыполнениетестовыхупражненийпофизическойподготовленности игроков в лапту.

## ПРОГРАММАМОДУЛЯ«ФУТБОЛДЛЯВСЕХ»

### Пояснительнаязаписка

Учебныймодуль«Футболдлявсех»(далее–модульпофутболу,футбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимаетведущееместовобщейсистемефизическоговоспитанияподрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества,взаимопомощи,развиваеттакиеценныеморальныекачества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность и личные качества – самостоятельность, инициативу,творчество.Впроцессеигровойдеятельностинеобходимоовладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом обеспечивают каждому обучающемуся всестороннеефизическоеразвитие,возможностьсохраненияздоровья,увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

*Целью* изучения модуля «Футбол для всех» является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «футбол».

*Задачами*изучениямодуля«Футбол»являются:

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола;

укрепление исохраненияздоровья,развитиеосновных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе;

популяризацияиувеличениечислазанимающихсяфутболом.

*Место и роль модуля «Футбол для всех».* Модуль «Футбол для всех» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования, содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

Педагогимеетвозможностьвариативноиспользоватьучебныйматериал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Модуль «Футбол для всех» может быть реализован в следующих *вариантах*: присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса

освоенияобучающимисяучебногоматериалапофутболусучётомвозрастаи физической подготовленности обучающихся;

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельнойнагрузкойрекомендуемыйобъёмв1классе–33часа,во2,3,4классах–

по34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов,включаяиспользованиеучебныхмодулейповидам спорта(рекомендуемый объём в1 классе – 33часа, во2,3,4классах– по34часа).

### Содержаниемодуля«Футболдлявсех»

Знанияофутболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол.Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общеепонятиеогигиене.Личнаягигиена.Закаливание.Режимипитание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа.

Понятиеоспортивнойэтикеивзаимоотношенияхмеждуобучающимися. Способы самостоятельной деятельности.

Подготовкаместазанятий,выбородеждыиобувидлязанятийфутболомвзависимостиотместапроведениязанятий.Организацияипроведениеподвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестированиеуровняфизическойподготовленностивфутболе. Физическое совершенствование.

Общеразвивающиефизическиеупражнения:комплексыподготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Основныетерминыфутбола.

Приобретениедвигательныхнавыковитехническихнавыковигрывфутбол. Подвижные игры (без мяча и с мячом):

«Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки вквадрате»,«Бойпетухов»,«Мячвстенку»,«Передачимячасперебежками»,

«Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом»,

«Ктобыстрее?»,«Нападающиетройки»,«Быстреекфлажку»,«Самыйметкий»,

«Охотникизамячами»,«Ловцыигрокабезмяча»,«Всадники»,«Квадратс водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец»,«Бросокмячаступнями»,«Разорвицепь»,«Обгонимяч»,«Вызовномеров»,

«Толькосвоему»,«Салкивтройках»,«Вернимячголовойкапитану»,

«Отберимяч»и другие.

Базовыедвигательныенавыки,элементыитехническиеприёмыфутбола.

Общиеиспециальныеподготовительныеупражнения,развивающиеосновные качества,необходимыедляовладениятехникойитактикойфутбола(сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакциии ориентировки в пространстве).

Подводящиеупражненияиэлементысоревновательногонаправления. Индивидуальные технические действия.

Удары помячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.

Остановкамяча:внутреннейсторонойстопы,подошвой,грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманныедвижения(финты):«уходом»,«уходомсложнымзамахомнаудар»,

«пробросмячамимосоперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча, полувысокого мяча, ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями, кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебныеигрывфутболпоупрощеннымправилам.

### Планируемыерезультаты

Содержание модуля «Футбол для всех» направлено на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения.

#### Личностныерезультаты

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

формированиечувствагордостизаотечественныхфутболистов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

развитиенавыковсотрудничествасосверстникамиивзрослымив разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;

развитиесамостоятельностииличнойответственностизасвоипоступкинаосновепредставленийонравственныхнормах,социальнойсправедливостии свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формированиеустановкинабезопасный,здоровыйобразжизни.

#### Метапредметныерезультаты

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

определениеобщейцелиипутейеёдостижения,умениедоговариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

#### Предметныерезультаты

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и другие);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

применение и изложение в доступной форме полученных знаний офизическойкультуреифутболе,грамотноиспользованиепонятийногоаппарата; освоение правил поведения и безопасности во время занятий

исоревнованийпофутболу;

приобретениенавыкаправильноподбиратьодеждуиобувьдлязанятий и соревнований по футболу;

приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;

овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры; освоениенекоторыхнавыковпервичнойтехническойподготовки футболиста

(выполнениеударовпомячуногамииголовой,остановкамяча,ведениемячаи выполнение финтов, отбор мяча);

знаниеонекоторыхиндивидуальныхигрупповыхтактическихдействияхв атаке и в обороне;

формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря; применениевовремяигрывфутболвсехосновныхтехническихэлементов

(техникаперемещения,передачаиловлямяча).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической культуре | 2 | Понятие «физическая культура» как занятия физическимиупражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений  с движениями животных итрудовымидействиями древних людей | Обсуждаютрассказучителяовидахспорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают  обизвестныхвидахспортаипроводят примерыупражнений,которыеумеют выполнять.  Проводятнаблюдениезапередвижениями животных и выделяют общие признаки  спередвижениямичеловека.  Проводятсравнениемеждусовременными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников,  устанавливаютвозможнуюсвязьмеждуними |
| Итогопоразделу | | 2 |  |  |
| **Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Режимдня школьника | 1 | Режим дня и правила его составленияисоблюдения | Обсуждаютпредназначениережимадня,  определяютосновныедневныемероприятия первоклассникаираспределяютихпочасам |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сутрадовечера.  Знакомятсястаблицейрежима дня  иправиламиеёоформления,уточняют  индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу(пообразцу,спомощьюродителей) |
| Итогопоразделу | | 1 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | Гигиена человека  итребованиякпроведению гигиенических процедур | Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурамииправиламиихвыполнения, устанавливают время их проведения  врежимедня |
| 1.2 | Осанкачеловека | 1 | Осанкаикомплексы упражнений  дляправильногоеё развития | Знакомятся с понятием «осанка человека», правильнойинеправильнойформойосанки, обсуждают её отличительные признаки.  Знакомятсясвозможнымипричинами нарушения осанки и способами её профилактики.  Определяютцелесообразностьиспользования физических упражнений для профилактики нарушения осанки.  Разучиваютупражнениядляпрофилактики нарушения осанки (упражнения  дляформированиянавыкапрямостояния |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | иупражнениядляразвитиясилыотдельных  мышечныхгрупп |
| 1.3 | Утренняязарядка  ифизкультминутки в режиме дня школьника | 1 | Физическиеупражнения для физкультминуток  иутреннейзарядки | Обсуждаютрассказучителя  офизкультминуткекаккомплексефизических упражнений, её предназначении в учебной  деятельностиучащихсямладшегошкольного возраста.  Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводятпримерыеёпланированияврежиме учебного дня.  Разучиваюткомплексыфизкультминуток в положении сидя и стоя на месте  (упражнениянаусилениеактивностидыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).  Обсуждаютрассказучителяопользеутренней зарядки, правилах выполнения, входящих  внеёупражнений.  Уточняютназваниеупражнений  ипоследовательностьихвыполнения в комплексе.  Разучиваюткомплексутреннейзарядки, контролируют правильность и  последовательностьвыполнениявходящих  внегоупражнений(упражнениядля усиления |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища,спины,животаиног;дыхательные  упражнениядлявосстановленияорганизма) |
| Итогопоразделу | | 3 |  |  |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | Правила поведениянаурокахфизической  культуры, подбора одежды для занятий в спортивном залеинаоткрытомвоздухе. Гимнастика с основами акробатики.  Исходныеположения  вфизическихупражнениях: стойки, упоры, седы,  положениялёжа.Строевые упражнения: построение  иперестроениеводнуидве шеренги, стоя на месте, поворотынаправоиналево, передвижение в колонне  поодномусравномерной скоростью.  Гимнастические упражнения:стилизованные способы передвижения  ходьбойибегом, | Знакомятсясправиламиповедениянауроках физической культуры, требованиями  к обязательному их соблюдению. Знакомятсясформойодеждыдлязанятий физической культурой в спортивном зале  ивдомашнихусловиях,вовремяпрогулок на открытом воздухе.  Знакомятсяспонятием«исходноеположение» и значением исходного положения  дляпоследующеговыполненияупражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению  отдельныхисходныхположений.  Разучивают основные исходные положения длявыполнениягимнастическихупражнений, их названия и требования к выполнению  (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Наблюдаютианализируютобразецтехники учителя, уточняют выполнение отдельных  техническихэлементов.  Разучиваютспособыпостроениястоянаместе (шеренга, колонна по одному, две шеренги, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнения  сгимнастическиммячом  игимнастическойскакалкой, стилизованные  гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание руквположенииупорлёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | колонна по одному и по два). Разучиваютповороты,стоянаместе (вправо, влево).  Разучиваютпередвижениеходьбойвколонне по одному с равномерной скоростью.  Наблюдаютианализируютобразцытехники гимнастических упражнений учителя, уточняютвыполнениеотдельныхэлементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы  сгимнастическимбегом).  Разучивают упражнения с гимнастическим мячом(подбрасываниеоднойрукойидвумя руками; перекладывание с одной руки  на другую; прокатывание под ногами; подниманиеногамиизположениялёжа на полу).  Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку,лежащуюнаполу;поочерёдное ипоследовательноевращениесложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого  илевогобока,двумярукамисправого и левого бока, перед собой).  Разучиваютупражнениявгимнастических  прыжках(прыжкиввысотусразведениемрук |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | иногвсторону;сприземлением  вполуприседе;споворотомвправуюилевую сторону).  Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другимиучащимися,помогаютимисправлять ошибки.  Обучаютсяподъёмутуловищаизположения лёжа на спине и животе.  Обучаютсяподъёмуногизположениялёжа на животе.  Обучаютсясгибаниюруквположенииупор лёжа.  Разучиваютпрыжкивгруппировке,толчком двумя ногами.  Разучиваютпрыжкивупоренаруках,толчком  двумяногами |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 12 | Переноска лыж к месту занятия.Основнаястойка лыжника. Передвижение  налыжахступающим шагом (без палок). Передвижение налыжахскользящимшагом (без палок) | Пообразцу учителя разучивают выполнение строевыхкоманд:«Лыжинаплечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте  воднушеренгу.  Разучиваютспособыпередвижениявколонне по два с лыжами в руках.  Наблюдают и анализируют образец техники передвиженияналыжахучителяступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.  Разучиваютимитационныеупражнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | техники передвижения на лыжах ступающим шагом,контролируютотдельныееёэлементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения  поучебнойдистанции.  Наблюдают и анализируют образец техники передвиженияналыжахучителяскользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки.  Разучиваютимитационныеупражнения  техникипередвиженияналыжахскользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).  Разучивают технику передвижения скользящимшагомвполнойкоординации  исовершенствуютеёвовремяпрохождения  учебнойдистанции |
| 2.3 | Лёгкаяатлетика | 18 | Равномернаяходьба и равномерный бег.  Прыжкивдлинуивысоту с места толчком двумя  ногами,ввысотуспрямого разбега | Обучаютсяравномернойходьбевколоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).  Обучаютсяравномернойходьбевколонне по одному с изменением скорости  передвижениясиспользованиемметронома.  Обучаютсяравномернойходьбевколонне по одному с изменением скорости |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | передвижения(покоманде).  Обучаютсяравномерномубегувколонне по одному с невысокой скоростью  сиспользованиемлидера(передвижение учителя).  Обучаютсяравномерномубегувколонне по одному с невысокой скоростью.  Обучаютсяравномерномубегувколонне  поодномусразнойскоростьюпередвижения с использованием лидера.  Обучаютсяравномерномубегувколонне  поодномусразнойскоростьюпередвижения (по команде).  Обучаютсяравномерномубегувколонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).  Знакомятсясобразцомпрыжка учителя  иправиламиеговыполнения(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).  Разучивают одновременное отталкивание двумяногами(прыжкивверхизполуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).  Обучаютсяприземлениюпослеспрыгивания |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сгорки матов.  Обучаютсяпрыжкувдлинусместавполной координации.  Наблюдаютвыполнениеобразцатехники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление).  Разучиваютфазуприземления(послепрыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами  сневысокойплощадки).  Разучивают фазу отталкивания (прыжки наоднойногепоразметкам,многоскоки,  прыжкитолчкомоднойногойвперёд-вверх с места и с разбега с приземлением).  Разучиваютфазыразбега(бегпоразметкам с ускорением; бег с ускорением  ипоследующимотталкиванием).  Разучиваютвыполнениепрыжкавдлину  сместа,толчкомдвумявполнойкоординации |
| 2.4 | Подвижные  испортивныеигры | 19 | Считалки  для самостоятельной  организацииподвижныхигр | Разучивают считалки для проведения совместныхподвижныхигр;используютих при распределении игровых ролей среди играющих.  Разучиваютигровыедействияиправила подвижных игр, обучаются способам  организациииподготовкиигровыхплощадок. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Обучаютсясамостоятельнойорганизации и проведению подвижных игр  (поучебнымгруппам).  Играютвразученныеподвижныеигры |
| Итогопоразделу | | 67 |  |  |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка  к выполнению нормативных требований комплексаГТО | 26 | Развитие основных физических качеств средствамиспортивных и подвижных игр.  Подготовкаквыполнению  нормативныхтребований комплекса ГТО | Демонстрацияприростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| Итогопоразделу | | 26 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 99 |  |  |

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической культуре | 3 | Изисториивозникновения физических упражнений  и первых соревнований. ЗарождениеОлимпийских игр древности | Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижныхигрсподготовкойктрудовой  ивоеннойдеятельности,приводятпримеры из числа освоенных игр.  Обсуждаютрассказучителя  о появлении первых соревнований, связываютихпоявлениеспоявлением правил и судей, контролирующих  ихвыполнение.  Приводятпримерысовременныхспортивных соревнований и объясняют роль судьи  вихпроведении.  Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступокГераклакакпричинупроведения спортивных состязаний.  Готовятнебольшиесообщения  опроведениисовременныхОлимпийскихигр в Москве и Сочи  (домашняяработа учащихся) |
| Итогопоразделу | | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Физическоеразвитие и его измерение | 9 | Физическоеразвитиеиего измерение. Физические  качества человека: сила, быстрота,выносливость, гибкость, координация  и способы их измерения. Составление дневника наблюденийпофизической культуре | Знакомятсяспонятием«физическоеразвитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки.  Разучиваютспособыизмерениядлинытела и формы осанки (работа в парах).  Обучаютсяизмерениюмассытела (с помощью родителей).  Составляюттаблицунаблюдения  за физическим развитием и проводят измерениеегопоказателейвконцекаждой учебной четверти (триместра).  Знакомятсяспонятием«физические  качества»,рассматриваютфизическиекачества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия.  Устанавливают положительную связь между развитиемфизическихкачествиукреплением здоровья человека.  Знакомятсяспонятием«сила»,рассматривают силу как физическое качество человека  ианализируютфакторы,откоторыхзависит |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | проявлениесилы(напряжениемышц и скорость их сокращения).  Разучивают упражнения на развитие силы основныхмышечныхгрупп(рук,ног,спины и брюшного пресса).  Наблюдаютзапроцедуройизмерениясилы спомощьютестовогоупражнения(прыжок в длину с места толчком двумя ногами).  Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Составляюттаблицунаблюденийзаразвитием физических качеств, проводят измерение  показателей силы в конце каждой учебной четверти(триместра),рассчитываютприросты результатов.  Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качествочеловека,анализируютфакторы, откоторыхзависитпроявлениебыстроты (быстрота реакции, скорость движения).  Разучиваютупражнениянаразвитиебыстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).  Наблюдают за процедурой измерения быстротыспомощьютестападающей линейки.  Обучаютсянавыкуизмерениярезультатов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | выполнениятестовогоупражнения (работа в парах).  Проводятизмерениепоказателейбыстроты  вконцекаждойучебнойчетверти(триместра) и вносят результаты в таблицу наблюденийза развитием физических качеств,  рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «выносливость», рассматриваютвыносливостькакфизическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление выносливости (потреблениекислорода,лёгочнаявентиляция, частота сердечных сокращений).  Разучивают упражнения на развитие выносливости(ходьбаибегсравномерной скоростью по учебной дистанции).  Наблюдают за процедурой измерения выносливостиспомощьютеставприседании до первых признаков утомления.  Обучаютсянавыкуизмерениярезультатов выполнения тестового упражнения  (работавпарах).  Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти(триместра)ивносятрезультаты в таблицу наблюдений за развитием  физическихкачеств,рассчитываютприросты |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | результатов.  Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качествочеловека,анализируютфакторы, от которых зависит проявление гибкости  (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами) Наблюдаютзапроцедуройизмерениягибкости с помощью упражнения наклон вперёд.  Знакомятся с понятием «равновесие», рассматриваютравновесиекак физическое качество человека, анализируют факторы, откоторыхзависитпроявлениеравновесия (точность движений, сохранение поз  наограниченнойопоре).  Разучиваютупражнениянаразвитиегибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам).  Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержаниязаданнойпозывстатическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд.  Осваиваютнавыкизмерениярезультатов  выполнениятестовогоупражнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | (работавпарах).  Проводятизмерениеравновесиявконце каждой учебной четверти (триместра)  ивносятрезультатывтаблицунаблюдений за развитием физических качеств,  рассчитывают приросты результатов. Знакомятсясобразцомтаблицыоформления результатов измерения показателей физическогоразвитияифизическихкачеств, обсуждают и уточняют правила её оформления.  Составляюттаблицуиндивидуальных  показателейизмеренияфизическогоразвития и физических качеств по учебным  четвертям/триместрам (по образцу).Проводятсравнениепоказателейфизического развития и физических качеств  иустанавливаютразличиямеждуними  покаждойучебнойчетверти (триместру) |
| Итогопоразделу | | 9 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 1.1 | Занятия  поукреплению здоровья | 1 | Закаливание организма обтиранием. Составление комплексаутреннейзарядки  и физкультминутки | Знакомятся с влиянием закаливания припомощиобтираниянаукрепление здоровья, с правилами проведения  закаливающейпроцедуры. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | длязанятийвдомашних условиях | Рассматриваютиобсуждаютиллюстративный материал, уточняют правила закаливания  ипоследовательностьегоприёмов в закаливающей процедуре.  Разучиваютприёмызакаливанияприпомощи обтирания (имитация):   1. –поочерёдноеобтираниекаждойруки (от пальцев к плечу); 2. –последовательноеобтираниешеи,груди и живота (сверху вниз); 3. –обтираниеспины(отбоковк середине); 4. –поочерёдноеобтираниекаждойноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5. –растираниетеласухимполотенцем   (долёгкогопокраснениякожи) |
| 1.2 | Индивидуальные комплексыутренней зарядки | 2 | Составлениекомплекса утренней зарядки  и физкультминутки  длязанятийвдомашних условиях | Наблюдают за образцом выполнения упражненийучителем,уточняютправила и последовательность выполнения упражнений комплекса.  Записываюткомплексутреннейзарядки  вдневникфизическойкультурысуказанием дозировки упражнений.  Разучиваюткомплексутреннейзарядки (по группам).  Разучиваютправилабезопасностипри  проведенииутреннейзарядкивдомашних условиях, приводятпримерыорганизации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | местзанятий.  Составляютиндивидуальныйкомплекс утренней зарядки по правилам  из предлагаемых упражнений, определяют их последовательностиидозировки(упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания  икровообращения;включениевработумышц  рук,туловища,спины,животаиног; восстановление дыхания) |
| Итогопоразделу | | 3 |  |  |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика | 14 | Правилаповедения | Разучиваютправилаповеденияна уроках |
|  | сосновами |  | назанятияхгимнастикой | гимнастикииакробатики,знакомятся |
|  | акробатики |  | иакробатикой.Строевые | свозможнымитравмамивслучаеих |
|  |  |  | командывпостроении | невыполнения. |
|  |  |  | иперестроенииводну | Выступаютснебольшимисообщениями |
|  |  |  | шеренгуи колонну | оправилахповедения науроках,приводят |
|  |  |  | поодному;приповоротах | примерысоблюденияправилповедения |
|  |  |  | направоиналево, стоя | вконкретныхситуациях. |
|  |  |  | наместеи в движении. | Обучаютсярасчётупономерам,стояводной |
|  |  |  | Передвижениевколонне | шеренге. |
|  |  |  | поодномусравномерной | Разучиваютперестроениенаместеизодной |
|  |  |  | иизменяющейсяскоростью | шеренгивдвепокоманде«Класс,вдве |
|  |  |  | движения. | шеренгистройся!»(пофазамдвижения |
|  |  |  | Упражненияразминки | ивполной координации). |
|  |  |  | передвыполнением | Разучиваютперестроениеиздвухшеренг |
|  |  |  | гимнастических | воднупокоманде«Класс,воднушеренгу |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнений.Прыжки  соскакалкойнадвухногах и поочерёдно на правой  илевойногенаместе.  Упражнения  с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекатыинаклонысмячомвруках. Танцевальныйхороводный шаг, танец галоп | стройся!»(пофазамдвиженияивполной координации).  Обучаютсяповоротамнаправоиналево  вколоннепоодному, стоянаместеводну шеренгу по команде «Класс, направо!»,  «Класс,налево!»(пофазамдвиженияиполной координации).  Обучаются поворотам покоманде «Класс, направо!»,«Класс,налево!»придвижении в колонне по одному.  Обучаютсяпередвижениювколонне  поодномусравномернойиизменяющейся скоростью.  Обучаютсяпередвижениювколонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд:  «Ширешаг!»,«Корочешаг!»,«Чашешаг!»,  «Режешаг!».  Знакомятсясразминкойкакобязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой.  Наблюдаютзавыполнениемобразцаразминки, уточняют последовательность упражнений  иихдозировку.  Записываютиразучиваютупражнения разминкиивыполняютихвцелостной  комбинации(упражнениядляшеи;плеч;рук; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | туловища; ног, голеностопного сустава). Разучиваютвращениескакалки,сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока  ипередсобой.  Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку,лежащуюнаполу,споворотом кругом.  Разучиваютпрыжкичерезскакалкунадвух ногах на месте (в полной координации).  Разучиваютподбрасываниеиловлюмяча одной рукой и двумя руками.  Обучаютсяперебрасываниюмячасоднойруки на другую, на месте и поворотом кругом.  Разучиваютповоротыинаклонывсторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.  Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей послеотскокамячадвумярукамивовремя выпрямления.  Обучаютсяподниманиюмячапрямыми ногами, лёжа на спине.  Составляюткомплексиз6–7хорошо освоенных упражнений с мячом  идемонстрируютеговыполнение.  Знакомятсясхороводнымшагомитанцем |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | галоп,наблюдаютобразецучителя,выделяют основные элементы в танцевальных  движениях.  Разучиваютдвиженияхороводногошага (по фазам движения и с в полной координации).  Разучивают хороводный шаг в полной координацииподмузыкальноесопровождение. Разучиваютдвижениятанцагалоп(приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).  Разучиваютшаггалопомвсторону(пофазам движения и в полной координации).  Разучиваютгалопвпарахвполной  координацииподмузыкальноесопровождение |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 12 | Правила поведения назанятияхлыжной  подготовкой. Упражненияна лыжах: передвижение двухшажнымпопеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными  палками на учебной трассе ипадениемнабоквовремя спуска | Повторяют правила подбора одежды изнакомятсясправиламиподготовки  инвентарядлязанятийлыжнойподготовкой.  Изучаютправилаповедения  припередвиженииполыжнойтрассе  и выполняют их во время лыжных занятий. Анализируют возможные негативные ситуации,связанныесневыполнениемправил поведения, приводят примеры.  Наблюдаютианализируютобразец учителя, выделяютосновныеэлементыпередвижения двухшажным попеременным ходом,  сравниваютихсэлементами скользящего |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | иступающегошага.  Разучиваютимитационныеупражнения  в передвижении двухшажным попеременным ходом(скользящиепередвижениябезлыжных палок).  Разучивают передвижение двухшажным попеременнымходом(пофазамдвижения и в полной координации).  Выполняютпередвижениедвухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.  Наблюдаютобразецспускаучителя  снебольшогопологогосклонавосновной стойке, анализируют его, выделяют  техническиеособенности(спускбезлыжных палок и с палками).  Разучиваютспускспологогосклона  и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Наблюдаютобразецтехникиподъёмалесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении.  Обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности,слыжнымипалкамиибезпалок).  Обучаютсяпередвижениюприставнымшагом |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | попологомусклонубезлыжслыжными палками.  Разучивают подъём на лыжах лесенкой нанебольшомпологомсклоне(пофазам движения и в полной координации).  Наблюдают и анализируют образец техники торможенияпалкамивовремяпередвижения по учебной трассе, обращают внимание  нарасстояниемеждувпередиисзадиидущими лыжниками.  Разучиваюттехникуторможенияпалками при передвижении поучебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя).  Наблюдаютианализируютобразецучителя по технике торможения способом падения  набок,акцентируютвниманиенаположении лыжных палок во время падения и подъёма. обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения).  Разучиваютторможениепадениемнабок при передвижении на лыжной трассе.  Разучиваютторможениепадениемнабок  приспускеснебольшогопологогосклона |
| 2.3 | Лёгкаяатлетика | 14 | Правилаповедения на занятиях лёгкой атлетикой. | Изучают правила поведения на занятиях лёгкойатлетикой,анализируютвозможные негативные ситуации, связанные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Броскималогомяча  внеподвижнуюмишень разными способами  изположениястоя,сидя и лёжа. Разнообразные  сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами  сместа,вдвижении  вразныхнаправлениях, с разной амплитудой  и траекторией полёта. Прыжокввысотуспрямого разбега. Ходьба  погимнастическойскамейке с изменением скорости  инаправлениядвижения. Беговые сложно- координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой,  по кругу, обеганием предметов,спреодолением небольших препятствий | сневыполнениемправилповедения,приводят примеры.  Разучиваютупражнениявброскахмалогомяча в неподвижную мишень:   1. –стоялицомибокомкмишени(сверху, снизу, сбоку); 2. –лёжанаспине(снизу)иживоте(сбоку, располагаясьногамииголовойкмишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:    1. –толчкомдвумяногамипоразметке;    2. –толчкомдвумяногамисповоротомв стороны;    3. —толчкомдвумяногамисодновременными последовательным разведением ног и рук   встороны,сгибаниемногвколенях;   * 1. –толчкомдвумяногамисместаикасанием рукой подвешенных предметов;   2. –толчкомдвумяногамивперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.   Наблюдаютобразецучителя,анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка.  Разучиваютпрыжокввысотуснебольшого разбега с доставанием подвешенных  предметов. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Обучаютсятехникеприземления  приспрыгиваниисгоркигимнастических матов.  Обучаютсянапрыгиваниюнаневысокуюгорку гимнастических матов с прямого разбега.  Выполняютпрыжокввысотуспрямого разбега в полной координации.  Наблюдаютобразцытехникипередвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы.  Разучиваютпередвижениеравномерной ходьбой, руки на поясе.  Разучиваютпередвижениеравномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд  и стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбойсперешагиваниемчерезлежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.).  Разучивают передвижение равномерной ходьбойснабивныммячомврукахобычным иприставнымшагомправыми левымбоком.  Разучиваютпередвиженияходьбой  вполуприседеиприседесопоройнаруки. Наблюдают образцы техники сложно  координированныхбеговыхупражнений, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | анализируютиобсуждаютихтрудные элементы.  Выполняютбегсповоротамииизменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).  Выполняютбегсускорениямиизразных исходных положений (из упора присев  иупоралёжа;спинойибокомвперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).  Выполняютбегспреодолениемпрепятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием  подгимнастическойперекладиной) |
| 2.4 | Подвижныеигры | 19 | Подвижныеигры  с техническими приёмами спортивныхигр(баскетбол, футбол) | Наблюдаютианализируютобразцы  технических действий игры баскетбол, выделяюттрудныеэлементыиуточняют способы их выполнения.  Разучиваюттехническиедействияигры баскетбол (работа в парах и группах).  Разучиваютправилаподвижныхигр  сэлементамибаскетболаизнакомятся сособенностямивыбораиподготовки мест их проведения.  Организуютисамостоятельноучаствуют в совместном проведении разученных  подвижныхигрстехническимидействиями  игрыбаскетбол. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Наблюдаютианализируютобразцы техническихдействийигрыфутбол,  выделяюттрудныеэлементыиуточняют способы их выполнения.  Разучиваюттехническиедействияигры футбол (работа в парах и группах).  Разучиваютправилаподвижныхигр с элементами футбола и знакомятся  сособенностямивыбораиподготовки мест их проведения.  Организуютисамостоятельноучаствуют в совместном проведении разученных  подвижныхигрстехническимидействиями игры футбол.  Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяюттрудныеэлементыиуточняют способы их выполнения.  Разучиваютправилаподвижныхигр  изнакомятсясвыборомиподготовкой мест их проведения.  Разучиваютподвижныеигрынаразвитие  равновесияиучаствуютвсовместнойих организации и проведении |
| Итогопоразделу | | 59 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка | 28 | Подготовка | Знакомятсясправиламисоревнований |
|  | ксоревнованиям |  | ксоревнованиямпо | покомплексуГТОисовместнообсуждаютего |
|  | покомплексуГТО |  | комплексуГТО.Развитие | нормативныетребования,наблюдают |
|  |  |  | основныхфизических | выполнениеучителемтестовыхупражнений |
|  |  |  | качествсредствами | комплекса,уточняютправилаихвыполнения. |
|  |  |  | подвижныхи спортивных | Совершенствуюттехникутестовых |
|  |  |  | игр | упражнений,контролируютеёэлементы |
|  |  |  |  | иправильностьвыполнениядругими |
|  |  |  |  | учащимися(работавпарахигруппах). |
|  |  |  |  | Разучиваютупражненияфизической |
|  |  |  |  | подготовкидлясамостоятельныхзанятий: |
|  |  |  |  | 1 –развитиесилы(спредметамии весом |
|  |  |  |  | собственноготела); |
|  |  |  |  | 2–развитиевыносливости(впрыжках,беге |
|  |  |  |  | иходьбе); |
|  |  |  |  | 3–развитиеравновесия(встатическихпозах |
|  |  |  |  | ипередвиженияхпоограниченнойопоре); |
|  |  |  |  | 4–развитиекоординации(броскималогомяча |
|  |  |  |  | вцель,передвижениянавозвышеннойопоре). |
|  |  |  |  | Рефлексия:демонстрацияприроста |
|  |  |  |  | показателейфизическихкачеств |
|  |  |  |  | кнормативнымтребованиямкомплексаГТО |
| Итогопоразделу | | 28 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической | 2 | Изисторииразвития | Обсуждаютрассказучителя |
|  | культуре |  | физическойкультуры | ирассматриваютиллюстрации |
|  |  |  | удревнихнародов, | офизическойкультуре |
|  |  |  | населявшихтерриторию | народов,населявшихтерриториюРоссии |
|  |  |  | России.Историяпоявления | вдревности,анализируютеёзначение |
|  |  |  | современногоспорта | дляподготовкимолодёжиктрудовой |
|  |  |  |  | деятельности. |
|  |  |  |  | Знакомятсясисториейвозникновения |
|  |  |  |  | первыхспортивныхсоревнованийивидов |
|  |  |  |  | спорта,сравниваютихссовременнымивидами |
|  |  |  |  | спорта,приводятпримерыихобщих |
|  |  |  |  | иотличительныхпризнаков |
| Итогопоразделу | | 2 |  |  |
| **Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Видыфизических | 1 | Видыфизических | Знакомятсясвидамифизическихупражнений, |
|  | упражнений, |  | упражнений,используемых | находяразличиямеждуними,ираскрывают |
|  | используемых |  | наурокахфизической | ихпредназначениедлязанятийфизической |
|  | науроках |  | культуры: | культурой. |
|  |  |  | общеразвивающие, | Выполняютнесколькообщеразвивающих |
|  |  |  | подготовительные, | упражненийиобъясняютихотличительные |
|  |  |  | соревновательные, | признаки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ихотличительныепризнаки и предназначение | Выполняютподводящиеупражнения  и объясняют их отличительные признаки. Выполняютсоревновательныеупражнения и объясняют их отличительные признаки  (упражненияизбазовыхвидовспорта) |
| 2.2 | Измерениепульса  наурокахфизической культуры | 1 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой(наложениеруки под грудь) | Наблюдаютзаобразцомизмеренияпульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков.  Разучиваютдействияпоизмерениюпульса  иопределениюегозначений |
| 2.3 | Физическаянагрузка | 2 | Дозировканагрузки | Знакомятсяспонятием«дозировканагрузки» |
|  |  |  | приразвитиифизических | испособамиизменениявоздействийдозировки |
|  |  |  | качествнауроках | нагрузкинаорганизм,обучаютсяеёзаписи |
|  |  |  | физическойкультуры. | вдневникефизическойкультуры. |
|  |  |  | Дозированиефизических | Составляюткомплексфизкультминутки |
|  |  |  | упражненийдлякомплексов | синдивидуальнойдозировкой упражнений, |
|  |  |  | физкультминутки | подбираяеёпозначениям пульса |
|  |  |  | иутреннейзарядки. | иориентируясьнапоказателитаблицы |
|  |  |  | Составлениеграфика | нагрузки. |
|  |  |  | занятийпоразвитию | Измерениепульсапослевыполнения |
|  |  |  | физическихкачеств | физкультминуткииопределениевеличины |
|  |  |  | научебный год | физическойнагрузкипотаблице. |
|  |  |  |  | Составляютиндивидуальныйпланутренней |
|  |  |  |  | зарядки,определяютеёвоздействие |
|  |  |  |  | наорганизмспомощьюизмеренияпульса |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | вначалеипоокончаниивыполнения  (поразницепоказателей) |
| Итогопоразделу | | 4 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | Закаливаниеорганизма припомощиобливания под душем | Знакомятся с правилами проведения закаливающейпроцедурыприпомощи  обливания,особенностямиеёвоздействия на организм человека, укрепления его здоровья.  Разучиваютпоследовательностьприёмов закаливания при помощи обливания  поддушем,способырегулирования  температурныхивременныхрежимов.  Составляютграфикпроведениязакаливающих процедур, заполняют параметры временных  итемпературныхрежимовводывнедельном цикле (с помощью родителей).  Проводятзакаливающиепроцедуры  всоответствииссоставленнымграфикомих проведения |
| 1.2 | Дыхательная изрительная гимнастика | 1 | Упражнения дыхательнойизрительнойгимнастики,их влияние на восстановление организма после умственной и физической  нагрузки | Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика»,выявляютианализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания.  Разучиваютправилавыполненияупражнений  дыхательнойгимнастики,составляют |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и разучивают её комплексы (работавгруппахпообразцу).  Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастикинавремявосстановленияпульса после физической нагрузки:   1. –выполняютпробежкувравномерномтемпе по стадионуодин круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2. –отдыхают2–3минивновьвыполняют пробежку в равномерном темпе   (одинкругпостадиону);   1. –переходятнаспокойнуюходьбу   свыполнениемдыхательныхупражнений в течение 30 с, после чего измеряют  ификсируютпульсвдневникефизической культуры;   1. – сравнивают два показателя пульса между собойиделаютвыводовлияниидыхательных упражнений на восстановление пульса.   Обсуждаютпонятие«зрительнаягимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.  Анализируютзадачииспособыорганизации  занятийзрительнойгимнастикойвовремя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | работызакомпьютером,выполнения домашних заданий.  Разучиваютправилавыполненияупражнений зрительной гимнастики, составляют  иразучиваютеёкомплексы  (работавгруппахпообразцу) |
| Итогопоразделу | | 2 |  |  |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | Строевыеупражнения  вдвижениипротивоходом, перестроении из колонны по одному в колонну  потри, стоянаместе  ивдвижении.Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения  нагимнастической  скамейке в передвижении стилизованнымиспособами ходьбы: вперёд, назад,  свысокимподниманием колен и изменением  положениярук,приставным шагом правым и левым боком. Передвижения  понаклонной  гимнастическойскамейке: | Разучиваютправилавыполнения  передвиженийвколонепоодномупокоманде  «Противоходом налево шагом марш!». Разучиваютправилаперестроенияуступами из колонны по одному в колонну по три  иобратнопокомандам:   1. –«Класс,потрирассчитайсь!»; 2. – «Класс, вправо (влево) приставными шагамивколоннупотришагоммарш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!».   Разучиваютправилаперестроенияизколонны по одному в колонну по три, с поворотом  вдвижении покоманде:   * 1. –«Вколоннупотриналевошагоммарш!»;   2. –«Вколоннупоодномусповоротомналево, в обход шагом марш!».   Наблюдаютианализируютобразецтехники  лазаньяпоканатувтриприёма,выделяют |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | равномернойходьбой с поворотом в разные стороныидвижением  руками,приставнымшагом правым и левым боком.  Упражнения  впередвижении  погимнастическойстенке: ходьбаприставнымшагом правым и левым боком  понижнейжерди,лазанье разноимённым способом.  Прыжкичерезскакалку  сизменяющейсяскоростью вращения на двух ногах  ипоочерёднонаправой и левой ноге, прыжки через скакалку назад  сравномернойскоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны  иповоротытуловища  сизменениемположения рук,стилизованныешаги на месте в сочетании  сдвижениемрук,ног  итуловища. | основныетехническиеэлементы,определяют трудности их выполнения.  Разучиваютивыполняютподводящие упражнения (приседания из виса стоя  на гимнастической перекладине; прыжки вверхсудерживаниегимнастическогомяча между колен).  Подтягиваниетуловищадвумяруками из положения лёжа на животе  нагимнастическойскамейке;вис  нагимнастическомканатесосгибанием и разгибанием ног в коленях).  Разучиваюттехникулазаньяпоканату  (пофазамдвиженияивполной координации).  Выполняютстилизованнуюходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны).  Выполняютдвижениятуловищастоя  ивовремяходьбы(поворотывправую  илевуюсторонусдвижениемрук,отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны  и вперёд).  Выполняютпередвиженияспинойвперёд  споворотомкругомспособомпереступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен,  приставнымшагомсчередованиемдвижения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Упражнениявтанцахгалоп и полька | левымиправымбоком.  Разучиваютпередвиженияпонаклонной гимнастическойскамейке(лицомвперёд  споворотомкругом,способомпереступания, ходьбой с высоким подниманием колен  идвижениемрукамивразныестороны, приставным шагом поочерёдно левым  иправымбоком,скрёстнымшагомпоочерёдно левым и правым боком).  Выполняютпередвижениепополулицом  кгимнастическойстенкеприставнымшагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясьрукамихватомсверхузажердь на уровне груди.  Выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясьхватомсверхузажердьнауровне груди.  Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённымспособом,обсуждаюттрудные элементы в выполнении упражнения.  Разучиваютлазаньепогимнастическойстенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.  Разучиваютлазаньеиспуск |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | погимнастическойстенкеразноимённым способом на небольшую высоту.  Выполняютлазаньеиспуск  погимнастическойстенкенабольшуювысоту в полной координации.  Наблюдаютиобсуждаюттехникувыполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.  Обучаютсявращениюсложеннойвдвое  скакалкипоочерёдноправойилевойрукой, стоя на месте.  Разучиваютпрыжкинадвухногах  содновременнымвращениемскакалкиодной рукой с разной скоростью поочерёдно  справогоилевогобока.  Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку,вращающуюсясизменяющейся скоростью.  Наблюдаютианализируютобразецтехники прыжка через скакалку на двух ногах  свращениемназад,обсуждаюттрудности в выполнении.  Разучиваютподводящиеупражнения  (вращение поочерёдно правой и левой рукой назадсложеннойвдвоескакалкистоянаместе; прыжки с вращением одной рукой назад  сложеннойвдвоескакалкипоочерёдно |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | справогоилевогобока).  Выполнениепрыжковчерезскакалкунадвух ногах с вращением назад.  Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика»,особенностямисодержания стилизованныхупражненийритмической гимнастики, отличиями упражнений  ритмическойгимнастикиотупражнений других видов гимнастик.  Разучиваютупражненияритмической гимнастки:  1)и.п.—основная стойка;  1–поднимаярукивстороны,слегкаприсесть;  2–сохраняятуловищенаместе,ногислегка повернуть в правую сторону;  3–повернутьногивлевуюсторону;  4–принятьи.п.;  2)и.п.–основнаястойка,рукинапоясе;  1–одновременноправойногойшагвперёд наносок,правую рукувперёдперед собой;  2–и.п.;  3–одновременнолевойногойшагвперёд наносок, левуюрукувперёдпередсобой; 4 – и. п.;  3) и.п.– основная стойка, ноги шире плеч; 1–2–вращениеголовойвправуюсторону;  3–4–вращениеголовойвлевуюсторону; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 4)и.п.–основнаястойка,ногиширеплеч; кисти рук на плечах, локти в стороны;   1. –одновременносгибаялевуюруку   инаклоняятуловищевлево,левуюруку выпрямить вверх;   1. –принятьи.п.; 2. –одновременносгибаяправуюруку   инаклоняятуловищевправо,правуюруку выпрямить вверх;   1. –принятьи.п.;   5)и.п.–основнаястойка,ногиширеплеч, руки на поясе;  1–одновременносгибаяправуюилевуюногу, поворот направо;  2–принятьи.п.;  3–одновременносгибаялевуюиправуюногу, поворот налево;  4–принятьи.п.;  6)и.п.–основнаястойка,ногиширеплеч;   1. –одновременносгибаяправуюрукувлокте и поднимая левую руку вверх, отставить правуюногувсторонуинаклонитьсявправо; 2. –принятьи.п.; 3. –одновременносгибаялевуюрукувлокте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногув сторонуинаклониться влево; 4. –принятьи.п.; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 7)и.п.–основнаястойка,ногиширеплеч, руки на поясе;  1–полунаклонвперёд,рукивверх, прогнуться;  2–принятьи.п.;  3–4–тоже,что1–2;  8)и.п.–основнаястойка,ногиширеплеч, руки на поясе;  1–наклонкправойноге;  2–наклонвперёд;  3–наклонклевойноге;  4–принятьи.п.;  9)и.п.–основная стойка;   1. –сгибаялевую рукувлоктеиправуюногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2. –принятьи.п.; 3. –сгибаяправую рукувлоктеилевуюногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4. –принятьи.п.   Составляютиндивидуальнуюкомбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают  ивыполняютеёподмузыкальное  сопровождение(домашнеезаданиеспомощью родителей). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Повторяютдвижениятанцагалоп(приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком  иприземлением;шагвперёдсподскокоми приземлением).  Выполняюттанецгалопвполнойкоординации под музыкальное сопровождение (в парах).  Наблюдаютианализируютобразецдвижений танца полька, находят общее и различия  сдвижениями танцагалоп.  Выполняютдвижениятанцаполька по отдельным фазам и элементам:   1. –небольшойшагвперёдправойногой,левая нога сгибается в колене; 2. –подскокнаправойноге,леваянога выпрямляется вперёд к низу; 3. –небольшойшаглевойногой,праваянога сгибается в колене; 4. –подскокналевойноге,праваянога выпрямляется вперёд-книзу.   Разучиваюттанецполькавполной  координациисмузыкальнымсопровождением |
| 2.2 | Лёгкаяатлетика | 10 | Прыжоквдлинусразбега, способом согнув ноги.  Броскинабивногомяча  из-заголовывположении сидя и стоя на месте.  Беговые упражнения | Наблюдаютианализируютобразецтехники прыжка в длинус разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление).  Разучиваютподводящиеупражнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | скоростной  икоординационной направленности: челночный бег,  бегс преодолением  препятствий,сускорением и торможением,  максимальнойскоростью на дистанции 30 м | кпрыжкусразбега,согнувноги:   1. –спрыгиваниесгоркиматовсвыполнением техники приземления; 2. – спрыгивание с горки матов со сгибанием иразгибаниемногвколеняхвовремяполёта; 3. –прыжкисместавперёд-верхтолчкомодной ногой с разведением и сведением ног вполёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги.   Выполняютпрыжоквдлинусразбега,согнув ноги в полной координации.  Наблюдаютвыполнениеобразцатехники броска набивного мяча из-за головы  вположениистояисидя,анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов.  Разучиваютбросокнабивногомяча  из-заголовывположениистоянадальность.  Разучивают бросок набивного мяча из-заголовывположениисидячерез  находящуюсявперединанебольшойвысоте планку.  Выполняют упражнения:   * 1. –челночныйбег3 ×5м,челночныйбег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;   2. –пробеганиеподгимнастической |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | перекладинойснаклономвперёд,снаклоном вперед-в сторону (высота перекладины  науровнигрудиобучающихся);   1. –бегчерезнабивныемячи; 2. –бегснаступаниемнагимнастическую скамейку; 3. –бегпонаклоннойгимнастическойскамейке (вверх и вниз); 4. –ускорениесвысокогостарта; 5. –ускорениесповоротомнаправоиналево; 6. –бегсмаксимальнойскоростью на дистанцию 30 м; 7. –бегсмаксимальнойскоростьюнакороткое расстояние с дополнительным отягощением   (гантелямиврукахвесом по100г) |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 12 | Передвижение одновременным двухшажнымходом.  Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоянаместеивдвижении. Торможение плугом | Наблюдаютианализируютобразецучителя, выделяютотдельныефазыиособенностиих выполнения.  Разучиваютпоследовательнотехнику одновременного двухшажного хода:   1. – одновременное отталкивание палками искольжениенадвухлыжахснебольшого пологого склона; 2. –приставлениеправойлыжиклевойлыже и одновременное отталкивание палками; 3. –двухшажныйходвполнойкоординации.   Наблюдаютианализируютобразецповоротов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | налыжахспособомпереступания,обсуждают особенности его выполнения.  Выполняютповоротыпереступаниемвправую и левую сторону стоя на месте.  Выполняютповоротыпереступаниемвлевую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.  Наблюдают и анализируют образец торможенияплугом,уточняютэлементы техники, особенности их выполнения.  Выполняютторможениеплугомприспуске  снебольшогопологогосклона |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 | Правилаповедения в бассейне. Виды  современногоспортивного плавания: кроль на грудииспине,брас.Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и  прыжками,погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.  Упражнениявплавании кролем на груди | Изучают правила поведения на уроках плавания,приводятпримерыихприменения в плавательном бассейне.  Рассматриваютвидеоматериалпотехнике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники.  Выполняютупражненияознакомительного плавания:   1. –спусканиепотрапубассейна; 2. –ходьбаподну; 3. – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейнастоянаместеиспродвижением вперёд; 4. –упражнениянавсплывание(поплавок,   медуза,звезда); |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1. –упражнениянапогружениевводу (фонтанчик); 2. –упражнениянаскольжение(стрела, летящая стрела).   Выполняютупражнениявимитацииплавания кролем на груди на бортике бассейна:   * 1. –сидянабортике,упоррукамисзади,ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;   2. – стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд,праваярукапрямая,леваярукасогнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками.   Выполняютупражненияначальногообучения плаванию кролем на груди в воде:   * + 1. – стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, праваярукапрямая,леваярукасогнутавлокте и поднята вверх: попеременно гребковые   движенияруками;   * + 1. –тоже,что1,носвыдохомвводу   иповорачиваниемголовыпоочерёдновправо и влево;   * + 1. –тоже,что2,носпродвижениемвперёд по дну бассейна;     2. –лёжанагруди,держатьсяпрямымируками за бортик бассейна: поочерёдная работа   ногамивверх-вниз,свыдохомвводу; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1. – стоя возле бортика бассейна, присесть,неопускаяголовувводу:вдох,оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги   выпрямитьисоединитьихвместе;скольжение с выдохом в воду;   1. –тоже,что5,носпопеременнойработой ногами; 2. –плаваниекролемнагрудивполной   координации |
| 2.5 | Подвижные  испортивныеигры | 16 | Подвижныеигры  наточностьдвижений  сприёмамиспортивныхигр и лыжной подготовки.  Баскетбол:ведение  баскетбольногомяча,ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём  и передача мяча снизу двумярукаминаместе и вдвижении.Футбол:  ведениефутбольногомяча, удар по неподвижному футбольному мячу | Разучиваютправилаподвижныхигр, условия ихпроведенияиспособыподготовкиигровой площадки.  Наблюдают и анализируют образцы техническихдействийразучиваемых  подвижных игр, обсуждают особенности их выполнениявусловияхигровойдеятельности. Разучиваюттехническиедействияподвижных игрсэлементамиигрыбаскетбола,волейбола, футбола.  Разучиваюттехническиедействияподвижных игр с элементами лыжной подготовки.  Играютвразученныеподвижныеигры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения.  Разучиваюттехническиеприёмыигры  баскетбол(вгруппахи парах): |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1. -основнаястойкабаскетболиста; 2. - ловля и передача баскетбольного мяча двумярукамиотгрудивосновнойстойке; 3 –ловля и передачабаскетбольногомяча двумя руками от груди в движении   приставнымшагомвправуюилевуюсторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом  сравномернойскоростьюинебольшими ускорениями.  Наблюдаютзаобразцамитехнических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения.  Разучиваюттехническиеприёмыигры волейбол (в группах и парах):   * 1. –прямаянижняяподачачерезволейбольную сетку;   2. –приёмипередачаволейбольногомяча двумя руками снизу;   3. – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёдиназад,передвижениемприставным шагом в правую и левую сторону;   4. –лёгкиеударыповолейбольномумячу снизу вверх двумя руками на месте и в   движении,передвижениемприставнымшагом в правую и левую сторону;   * 1. –приёмипередачамячавпарахдвумя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | рукамиснизунаместе;  6 – приём и передача мяча в парах двумя рукамиснизувпередвижениеприставным шагом в правую и левую сторону.  Наблюдают за образцами технических действийигрыфутбол,уточняютособенности их выполнения.  Разучиваюттехническиеприёмыигрыфутбол (в группах и парах):   1. –ведениефутбольногомячасравномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2. –ударпонеподвижномуфутбольномумячу внутренней стороной стопы с небольшого   разбегавмишень |
| Итогопоразделу | | 66 |  |  |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка  к выполнению нормативных требованийкомплекса ГТО | 28 | Развитие основных физических качеств средствамибазовыхвидов спорта. Подготовка  к выполнению нормативныхтребований  комплексаГТО | Демонстрируютприростыпоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| Итогопоразделу | | 28 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделовитем  учебногопредмета | Количество часов | Программноесодержание | Основныевидыдеятельностиобучающихся |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической | 2 | Изисторииразвития | Обсуждаютразвитиефизическойкультуры |
|  | культуре |  | физическойкультуры | всредневековойРоссии,устанавливают |
|  |  |  | вРоссии.Развитие | особенностипроведенияпопулярныхсреди |
|  |  |  | национальныхвидов | народасостязаний. |
|  |  |  | спортавРоссии | Обсуждаютианализируютособенности |
|  |  |  |  | развитияфизическойкультуры |
|  |  |  |  | вовременаПетраIиегосоратников, |
|  |  |  |  | делаютвыводыоеёсвязисфизической |
|  |  |  |  | подготовкойбудущихсолдат– защитников |
|  |  |  |  | Отечества. |
|  |  |  |  | Обсуждаютособенностифизической |
|  |  |  |  | подготовкисолдатвРоссийскойармии, |
|  |  |  |  | наставленияА.В.Суворовароссийским |
|  |  |  |  | воинам. |
|  |  |  |  | Знакомятсяиобсуждаютвидыспортанародов, |
|  |  |  |  | населяющихРоссийскуюФедерацию,находят |
|  |  |  |  | внихобщиепризнакииразличия,готовят |
|  |  |  |  | небольшойдоклад(сообщение)оразвитии |
|  |  |  |  | национальныхвидовспортавсвоей |
|  |  |  |  | республике,области,регионе |
| Итогопоразделу | | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная | 3 | Физическаяподготовка. | Обсуждаютсодержаниеизадачифизической |
|  | физическая |  | Влияниезанятий | подготовкишкольников,еёсвязь |
|  | подготовка |  | физическойподготовкойна | сукреплениемздоровья,подготовкой |
|  |  |  | работуорганизма. | кпредстоящейжизнедеятельности. |
|  |  |  | Регулированиефизической | Обсуждаютианализируютособенности |
|  |  |  | нагрузкипопульсуна | организациизанятийфизическойподготовкой |
|  |  |  | самостоятельныхзанятиях | вдомашнихусловиях. |
|  |  |  | физическойподготовкой. | Обсуждаютработусердцаилёгкихвовремя |
|  |  |  | Определениетяжести | выполненияфизическихнагрузок,выявляют |
|  |  |  | нагрузкина | признакиположительноговлияниязанятий |
|  |  |  | самостоятельныхзанятиях | физическойподготовкойнаразвитиесистем |
|  |  |  | физическойподготовкойпо | дыханияи кровообращения. |
|  |  |  | внешнимпризнаками | Устанавливаютзависимостьактивности |
|  |  |  | самочувствию | системорганизмаотвеличинынагрузки, |
|  |  |  | Определениевозрастных | разучиваютспособыеёрегулирования |
|  |  |  | особенностейфизического | впроцессесамостоятельныхзанятий |
|  |  |  | развитияифизической | физическойподготовкой. |
|  |  |  | подготовленности | Выполняютмини-исследованиепооценке |
|  |  |  | посредствомрегулярного | тяжестифизическойнагрузкипопоказателям |
|  |  |  | наблюдения | частотыпульса(работавпарах): |
|  |  |  |  | 1 –выполняют30приседанийвмаксимальном |
|  |  |  |  | темпе,останавливаютсяиподсчитываютпульс |
|  |  |  |  | запервые30с восстановления; |
|  |  |  |  | 2 –выполняют30приседанийвспокойном |
|  |  |  |  | умеренномтемпевтечение30с, |
|  |  |  |  | останавливаютсяиподсчитываютпульс |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | запервые30с восстановления;  3–основываясьнапоказателяхпульса,  устанавливаютзависимостьтяжестинагрузки от скорости выполнения упражнения  Обсуждаютрассказучителяонеравномерном изменениипоказателейфизическогоразвития и физической подготовленности учащихся  впериодобучениявшколе.  Составляюттаблицунаблюдений  за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленностипоучебнымчетвертям (триместрам) по образцу.  Измеряют показатели физического развития ифизическойподготовленности,сравнивают результаты измерения индивидуальных  показателейстаблицейвозрастных стандартов.  Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленностивтечениеучебногогода и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие  ихприросты.  Обсуждаютрассказучителяоформахосанки и разучивают способы её измерения.  Проводятмини-исследованияпоопределению |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | состоянияосанкиспомощьютестакасания рук за спиной:   1. –проводяттестированиеосанки; 2. –сравниваютиндивидуальныепоказатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки.   Ведутнаблюдениязадинамикой  показателейосанкивтечениеучебногогода и выявляют, в какой учебной  четверти(триместре)происходят  еёизменения |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травмиоказание первой помощи  приихвозникновении | 2 | Оказаниепервойпомощи при травмах во время самостоятельныхзанятий физической культурой | Обсуждаютрассказучителяовозможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.  Разучиваютправилаоказанияпервойпомощи при травмах и ушибах, приёмы и действия  вслучаеихпоявления(всоответствии с образцами учителя):   1. –лёгкиетравмы(носовоекровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы   наразныхчастяхтела;отморожениепальцев рук);   1. –тяжёлыетравмы(вывихи;сильные   ушибы) |
| Итогопоразделу | | 5 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 1.1 | Упражнения | 1 | Оценкасостоянияосанки, | Выполняюткомплексупражнений |
|  | для профилактики |  | упражнения | нарасслаблениемышцспины: |
|  | нарушенияосанки |  | дляпрофилактикиеё | 1) и.п.—о.с. |
|  | иснижениямассы |  | нарушения | 1–4–рукивверх,встатьнаноски; |
|  | тела |  | (нарасслаблениемышц | 5–8–медленнопринятьи. п.; |
|  |  |  | спиныипрофилактику | 2)и.п.–стойкарукивстороны, предплечья |
|  |  |  | сутулости).Упражнения | согнуть,ладонираскрыты; |
|  |  |  | дляснижениямассытела | 1–рукивверх,предплечьяскрестить |
|  |  |  | засчётупражнений | надголовой,лопаткисведены; |
|  |  |  | свысокойактивностью | 2–и.п.; |
|  |  |  | работыбольшихмышечных | 3)и.п.–стойкарукизаголову; |
|  |  |  | групп | 1–2–локтивперёд; |
|  |  |  |  | 3–4–и.п.; |
|  |  |  |  | 4) и.п.–о.с.; |
|  |  |  |  | 1–2–наклонвперёд(спинапрямая); |
|  |  |  |  | 3–4–и.п.; |
|  |  |  |  | 5)и.п.–стойкарукинапоясе; |
|  |  |  |  | 1–3–поднятьсогнутуюногувверх(голова |
|  |  |  |  | приподнята,плечирасправлены); |
|  |  |  |  | 4–и.п. |
|  |  |  |  | Выполняюткомплексупражнений |
|  |  |  |  | напредупреждениеразвитиясутулости: |
|  |  |  |  | 1)и.п.–лёжанаживоте,рукизаголовой, |
|  |  |  |  | локтиразведенывстороны; |
|  |  |  |  | 1–3–подъёмтуловищавверх; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 3–4–и.п.;   1. и.п.–лёжанаживоте,рукизаголовой; 1–3 – подъём туловища вверх;   2–4–и.п.;   1. и.п.–упорстоянаколенях;   1–одновременноподъёмправойрукиилевой ноги;  2–3–удержание; 4 – и. п.;  5–8–тоже,ноподъёмлевойрукииправой ноги;  4)и.п.–лёжанаживоте,головуположить на согнутые в локтях руки;   1. –леваяногавверх; 2. –и.п; 3. –праваяногавверх; 4. –и.п.   Выполняюткомплексупражнений для снижения массы тела:   * 1. и.п.–стойкарукинапоясе;   1–4–поочерёдноповоротытуловища в правую и левую сторону;   * 1. и.п.–стойкарукивстороны;  1. –наклонвперёдскасаниемлевойрукой правой ноги; 2. –и.п.;   3–4–тоже,нокасаниемправойрукойлевой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ноги;   1. и.п.–стойкарукивзамокзаголовой;   1–4–вращениетуловищавправуюсторону; 5–8 – то же, но в левую сторону;   1. и.п.–лёжанаполурукивдольтуловища; 1 – подъём левой вверх;   2–3–сгибаялевуюногувколене,прижатьеё руками к животу;  4–и.п.;  5–8–тоже,носправой ноги;   1. и.п.–лёжанаполурукивдольтуловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 2. и.п–стойкарукивдольтуловища;быстро подняться на носки и опуститься; 3. скрёстныйбегнаместе |
| 1.2 | Закаливание организма | **1** | Закаливающиепроцедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. | Разучиваютправилазакаливания вовремякупаниявестественных водоёмах, при проведении  воздушных и солнечных процедур, приводятпримерывозможныхнегативных последствий их нарушения.  Обсуждают и анализируют способыорганизации,проведения и содержания процедур  закаливания |
|  | Итогопоразделу | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика | 14 | Предупреждение | Обсуждаютвозможныетравмы |
|  | сосновами акробатики |  | травматизма | привыполнениигимнастических |
|  |  |  | при выполнении | иакробатическихупражнений,анализируют |
|  |  |  | гимнастических | причиныихпоявления,приводятпримеры |
|  |  |  | и акробатических | поспособампрофилактикиипредупреждения |
|  |  |  | упражнений. | травм. |
|  |  |  | Акробатические | Разучиваютправилапрофилактики |
|  |  |  | комбинацииизхорошо | травматизмаивыполняютихназанятиях. |
|  |  |  | освоенныхупражнений. | Обсуждаютправиласоставления |
|  |  |  | Опорныйпрыжокчерез | акробатическойкомбинации, |
|  |  |  | гимнастическогокозла | последовательностьсамостоятельного |
|  |  |  | сразбегаспособом | разучиванияакробатическихупражнений. |
|  |  |  | напрыгивания.Упражнения | Разучиваютупражненияакробатической |
|  |  |  | нанизкойгимнастической | комбинации(примерныеварианты): |
|  |  |  | перекладине:висыи упоры, | Вариант1. |
|  |  |  | подъёмпереворотом. | И.п.–лёжанаспине,рукивдольтуловища; |
|  |  |  | Упражненияв танце | 1–ногисогнутьвколеняхипоставитьих |
|  |  |  | «Летка-енка» | наширинуплеч,рукамиоперетьсязаплечами, |
|  |  |  |  | пальцыразвернутькплечам; |
|  |  |  |  | 2–прогнутьсяи,слегкаразгибаяногиируки, |
|  |  |  |  | приподнятьтуловищенадполом,голову |
|  |  |  |  | отвестиназадипосмотретьнакистирук– |
|  |  |  |  | гимнастическиймост; |
|  |  |  |  | 3–опуститьсянаспину; |
|  |  |  |  | 4–выпрямитьноги,рукиположитьвдоль |
|  |  |  |  | туловища; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1. –сгибаярукивлоктяхиподносяихкгруди, перевернуться в положение лёжа на животе; 2. –опираясьрукамиопол,выпрямитьих и перейти в упор лёжа на полу; 3. –опираясьнаруки,поднятьголовувверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти   вупорприсев;   1. –встатьипринятьосновнуюстойку. Вариант 2.   И.п.–основнаястойка;   1. –сгибаяногивколенях,принятьупор присев, спина прямая; голова прямо; 2. –прижимаяподбородоккгруди,толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3. –обхватитьголенируками,перекатнаспине в группировке; 4. –отпускаяголениивыставляярукивперёд, упор присев; 5. – наклоняя голову вперёд, оттолкнуться рукамии,быстрообхвативрукамиголени, перекатиться назад на лопатки; 6. –отпускаяголени,оперетьсяруками   заплечамииперевернутьсячерезголову;   1. –разгибаярукиивыставляяихвперёд,упор стоя на коленях; 2. –опираясьнаруки,слегкапрогнуться,   оттолкнутьсяколенямиипрыжкомвыполнить |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | упорприсев;  9–прижимаяподбородоккгруди,толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат  наспиневгруппировке;  11–отпускаяголениивыставляярукивперёд, упор присев;  12–встать ви. п.  Составляютиндивидуальнуюкомбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений  (домашнеезадание).  Разучивают и выполняют самостоятельно составленнуюакробатическуюкомбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).  Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяютегоосновныефазыианализируют особенности их выполнения (разбег,  напрыгивание,опоранарукиипереходвупор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление).  Описываюттехникувыполненияопорного прыжка и выделяют её сложные элементы  (письменноеизложение). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняютподводящиеупражнения дляосвоенияопорногопрыжкачерез гимнастического козла с разбега напрыгиванием:   1. –прыжоксместавперёд-вверхтолчком двумя ногами; 2. –напрыгиваниенагимнастическиймостик толчком двумя ногами с разбега; 3. –прыжокчерезгимнастическогокозла   сразбеганапрыгиванием(пофазамдвижения и в полной координации).  Знакомятсяспонятиями«вис»и«упор», выясняютотличительныепризнаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем.  Знакомятсясоспособамихвата  за гимнастическую перекладину, определяют ихназначениепривыполнениивисовиупоров (вис сверху, снизу, разноимённый).  Выполняютвисынанизкойгимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшисьисзади;присевиприсевсзади);  Разучиваютупражнениянанизкой гимнастической перекладине:   * 1. –подъёмвупорспрыжка;   2. –подъёмвупорпереворотомизвисастоя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | насогнутыхруках.  Наблюдаютианализируютобразецтанца  «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений. Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскоквперёд,левуюногувынестивперёд в сторону, приземлиться;  3–4–повторитьдвижения1–2,новынести правую ногу вперёд в сторону.  Выполняютразученныетанцевальные  движениясдобавлениемпрыжковыхдвижений с продвижением вперёд:  1–4– небольшиеподскокинаместе;   1. –толчкомдвумяногамиподскоквперёд, приземлиться; 2. –толчкомдвумяногамиподскокназад, приземлиться; 3. –толчкомдвумяногамитринебольших прыжка вперёд; 4. –продолжатьсподскокавперёд   ивынесениемлевойногивперёд-всторону.  Выполняют танец «Летка-енка» в полной координацииподмузыкальноесопровождение |
| 2.2 | Лёгкаяатлетика | 9 | Предупреждение травматизмавовремя выполнения | Обсуждаютвозможныетравмы  привыполнениилегкоатлетических упражнений,анализируютпричины |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | легкоатлетических упражнений.Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.  Техническиедействия при беге  по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.Метание малого мяча на дальность стоя на месте | ихпоявления,приводятпримерыпоспособам профилактики и предупреждения  (при выполнении беговых и прыжковых упражнений,броскахиметанииспортивных снарядов).  Разучивают правила профилактики травматизмаивыполняютихназанятиях лёгкой атлетикой.  Наблюдаютианализируютобразецтехники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают  техникуихвыполнения(разбег,отталкивание, полёт и приземление).  Выполняют подводящие упражнения для освоениятехникипрыжкаввысотуспособом перешагивания:   1. –толчокоднойногойсместаидоставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. –толчокоднойногойсразбега   идоставаниемдругойногойподвешенного предмета;   1. –перешагиваниечерезпланкустоябокомна месте; 2. –перешагиваниечерезпланкубоком в движении; 3. –стоябокомкпланкеотталкиваниесместа   ипереходчерезнеё. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняютпрыжокввысотусразбега способом перешагивания в полной координации.  Наблюдаютиобсуждаютобразецбега  посоревновательнойдистанции,обсуждают особенности выполнения его основных  техническихдействий.  Выполняютнизкийстартвпоследовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».  Выполняютбегподистанции30мснизкого старта.  Выполняютфинишированиевбеге на дистанцию 30 м.  Выполняютскоростнойбег  по соревновательной дистанции. Наблюдаютианализируютобразецметания малогомячанадальностьсместа,выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.  Разучиваютподводящиеупражнения  косвоениютехникиметаниямалогомяча на дальность с места:   1. –выполнениеположениянатянутоголука; 2. –имитацияфинальногоусилия; 3. –сохранениеравновесияпослеброска.   Выполняютметаниемалогомячанадальность по фазам движения и в полной координации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 12 | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.Упражнения впередвиженииналыжах одновременным  одношажнымходом | Обсуждаютвозможныетравмы  при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления,приводятпримерыспособов профилактики и предупреждения  (привыполненииспусков,подъёмов и поворотов).  Разучивают правила профилактики травматизмаивыполняютихназанятиях лыжной подготовкой.  Наблюдают и анализирую образец передвиженияналыжаходновременным одношажным ходом, сравнивают его  сразученнымиспособамипередвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазыв технике передвижения.  Выполняютимитационныеупражнения впередвижении налыжах(упражнение без лыж и палок).  Выполняютскольжениеснебольшогосклона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.  Выполняют передвижение одношажным одновременнымходомпофазамдвижения и в полной координации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 14 | Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.Упражнения в плавании кролем  нагруди,ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине | Обсуждаютвозможныетравмы  привыполненииплавательныхупражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.  Разучивают правила профилактики травматизмаивыполняютихназанятиях плавательной подготовкой.  Наблюдаютобразецтехникиплаваниякролем нагруди, анализируюти уточняютотдельные её элементы и способы их выполнения.  Выполняют упражнения  посовершенствованиютехникиплавания кролем на груди:   1. –упражнениясплавательнойдоской   (скольжениенагрудисподключениемработы ног; скольжение на груди с работой ног  и подключением попеременно гребковых движенийправойилевойрукой;плавание кролемс удержаниемплавательнойдоски между ног);   1. –скольжениенагрудисработойногами и выдохом в воду; 2. – скольжение на груди с попеременными гребкамиправойилевойрукойиповоротом головы в сторону после выдоха вводу.   Выполняютплаваниекролемнагруди |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | вполнойкоординации.  Наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементыисравниваютсэлементамиплавания кролем на груди.  Разучивают подводящие упражнения дляосвоенияплаваниякролемнаспине (на бортике бассейна):   1. – стойка, левая рука вверху, правая рука вдольтуловища–круговыедвиженияруками назад; 2. – сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущенывводу–попеременнаяработаногами в воде.   Выполнениеплавательныхупражнений в бассейне:   * 1. –скольжениенаспине,оттолкнувшисьдвумя ногами от бортика;   2. –скольжениенаспине,оттолкнувшисьдвумя ногами от бортика с попеременной работой   ногами;   * 1. –скольжениенаспине,оттолкнувшисьдвумя ногами от бортика с попеременной работой   ногамии руками.  Выполняютплаваниекролемнаспине в полной координации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5 | Подвижные  испортивныеигры | 16 | Предупреждение травматизманазанятиях подвижными играми.  Подвижныеигры общефизической  подготовки. Волейбол: нижняябоковаяподача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенныхтехнических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенныхтехнических действий в условиях игровой деятельности.  Футбол:остановки катящегося мяча  внутренней стороной стопы, выполнение освоенныхтехнических действий в условиях игровой деятельности | Обсуждаютвозможныетравмы  привыполненииигровыхупражненийвзале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.  Разучиваютправилаподвижныхигр,способы организации и подготовку мест проведения.  Совершенствуютранееразученныефизические упражнения и технические действия  изподвижныхигр.  Самостоятельноорганизовываютииграют в подвижные игры.  Наблюдаютианализируютобразецнижней боковой подачи, обсуждают её фазы  иособенностиихвыполнения.  Выполняют подводящие упражнения дляосвоениятехникинижнейбоковой подачи:   1. –нижняябоковаяподачабезмяча(имитация подачи); 2. –нижняябоковаяподачавстенку с небольшого расстояния; 3. –нижняябоковаяподачачерез   волейбольнуюсеткуснебольшогорасстояния. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняютнижнююбоковуюподачу по правилам соревнований.  Наблюдаютианализируютобразецприёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.  Выполняютподводящиеупражнения  дляосвоениятехникиприёмаипередачимяча сверху двумя руками:   1. –передачаиприёммячадвумяруками сверху над собой, стоя и в движении; 2. –передачаиприёммячадвумяруками сверху в парах; 3. –приёмипередачамячадвумяруками сверху через волейбольную сетку.   Выполняютподачу,приёмыипередачимяча в условиях игровой деятельности.  Наблюдают и анализируют образец броска мячадвумярукамиотгруди,описываютего выполнение с выделением основных фаз движения;  Выполняютподводящиеупражнения  итехническиедействияигрыбаскетбол:   * 1. –стойкабаскетболистасмячомвруках;   2. –бросокбаскетбольногомячадвумяруками от груди (по фазам движения и в полной   координации); |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 3–бросокмячадвумярукамиотгрудисместа после его ловли.  Выполнениеброскамячадвумяруками от груди с места в условиях игровой деятельности.  Наблюдаютианализируютобразецтехники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения.  Разучиваюттехникуостановкикатящегося мячавнутреннейсторонойстопыпослеего передачи.  Разучивают ударпомячусдвухшагов,после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой  деятельности |
| Итогопоразделу | | 65 |  |  |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка  к выполнению нормативных требованийкомплекса ГТО | 28 | Упражненияфизической подготовки на развитие основных физических  качеств.Подготовка  квыполнениюнормативных требований комплекса ГТО | Демонстрированиеприростоввпоказателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| Итогопоразделу | | 28 |  |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |