**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
 **«Средняя общеобразовательная школа поселка свх. Агроном»**  
 **Лебедянского муниципального района Липецкой области**

Приложение ОП НОО (ФГОС)

**‌‌**

**‌‌**​

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

1-4 классы

**Срок реализации- 4года**

Составлена

учителями физической культуры:

Вошин О. А.

Колесников Е. В.

Кудрявцева Л.Н.

Сотникова Н.Н.

2024г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

**Содержание модуля "Дзюдо".**

1.Знания о дзюдо.

* Включение борьбы в программу Олимпийских игр (708 год до н.э.).
* Зарождение и развитие дзюдо в Японии (1882 год), Дзигоро Кано - основатель дзюдо.
* Василий Ощепков - основоположник развития дзюдо в России.
* Происхождение термина "дзюдо".
* Воздействие на человека дзюдо как системы гармоничного духовного и физического развития личности; как системы прикладных упражнений для безопасного падения.
* Спортивные достижения советских и российских олимпийцев, занимавшихся дзюдо.
* Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня обучающегося. Занятия дзюдо в режиме учебного дня, во внеурочное время.
* Гигиена на занятиях дзюдо. Личная гигиена. Правила гигиены. Важность ухода за телом.
* Гигиена одежды и обуви.
* Утренняя зарядка в процессе изучения элементов дзюдо. Рациональное питание, питьевой режим.
* Дзюдо как вид спорта. Весовые категории участников соревнований. Квалификационные степени КЮ и ДАН в дзюдо.
* Разряды и звания в дзюдо.
* Система проведения соревнований в дзюдо.
* Основы правил проведения соревнований по дзюдо и жесты арбитра.
* ГТО для обучающихся начальных классов. Порядок выполнения испытаний (тестов). Воспитание физической культуры личности средствами дзюдо.
* Основные термины дзюдо. Название инвентаря и оборудования для занятий дзюдо.
* Площадка для соревнований в дзюдо (рабочая зона, зона безопасности).
* Проявление волевых качеств на занятиях с элементами дзюдо. Добродетельное отношение к другим. Добродетельное отношение к себе.

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Элементы дзюдо, направленные на профилактику нарушений здоровья, содействующие гармоничному физическому развитию).
* Элементы дзюдо, формирующие и улучшающие осанку, укрепляющие "мышечный корсет", нормализующие мышечный тонус.
* Элементы дзюдо, укрепляющие свод стопы, препятствующие изменению формы стопы. Определение уровня физического развития по показателям длины и массы тела.

3)Физическое совершенствование. Гармоничное социально-личностное развитие и психическое здоровье обучающихся путем общения и изучения разнообразных элементов дзюдо для присвоения обучающимися нравственных общечеловеческих ценностей, национальных традиций, формирование основ гражданственности, уважение к своему коллективу, как основа формирования самосознания. Комплексы общеразвивающих упражнений для повышения физической подготовленности к освоению элементов дзюдо. Рекомендации к недельному двигательному режиму в соответствии с требованиями 1 - 2 ступени ГТО. Специально-подготовительные упражнения дзюдо

**Содержание модуля "Коньки**".

1.Знания о катании и беге на коньках.

* История возникновения и развития катания и бега на коньках как вида спорта. История развития конькобежного спорта как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных конькобежцев на мировых первенствах и Олимпийских играх.
* Характеристика видов передвижения по льду на коньках (катание, бег на коньках). Дистанции и программа соревнований по конькам. Простейшие правила проведения соревнований по конькам. Общие требования к местам катания и бега на коньках, к допустимому температурному режиму для занятий на свежем воздухе. Словарь терминов и определений.
* Занятия коньками как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.
* Игры и развлечения на льду.
* Влияние занятий конькобежным спортом на формирование положительных качеств личности человека.
* Правила поведения и техники безопасности при занятиях коньками на катках, на замерзших открытых водоемах в различное время года. Способы оказания первой помощи катающимся (бегающим) на льду в случае неудачного падения.
* Личная гигиена во время занятий коньками. Форма одежды (конькобежная экипировка): спортивный костюм, конькобежный костюм, шапочка, перчатки, налокотники и наколенники, каска, чехлы, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий коньками.

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Самоконтроль во время занятий бегом на коньках и при катании на замерзших открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
* Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (конькобежной экипировке) для занятий коньками. Характерные травмы во время занятий коньками и мероприятия по их предупреждению.
* Выбор и подготовка места для бега на коньках, катания. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий коньками. Организация и проведение подвижных игр с элементами катания и бега на коньках во время активного отдыха и каникул.
* Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений; способы выявления и исправления ошибок в двигательных действиях. Тестирование уровня физической подготовленности.

3)Физическое совершенствование.

* Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости, скоростных способностей, выносливости).
* Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Подготовительные упражнения для освоения со льдом (упражнения для ознакомления со скользящими свойствами льда и трением-скольжением по поверхности льда). Упражнения с использованием опоры на скользящие приспособления (минимум пластикового стула), с опорой на руки партнера (учителя), с опорой на неподвижные конструкции в районе ледовой площадки (бортики вокруг льда) и других вспомогательных средств.
* Выполнение различного рода упражнений без скольжения, из положения на 2-х коньках, на одном коньке, с попеременной сменой опоры с ноги на ногу.
* Хождение по льду на коньках, развернутых в стороны. Усложнение этого типа передвижения изменениями положения туловища и сгибания ног, с различными положениями рук, с последовательным освоением перемещения туловища в положение равновесия на одной ноге, с
* попеременной сменой опоры с ноги на ногу. Усложнение этого типа передвижения изменениями положения туловища и сгибания ног, с различными положениями рук.
* Скольжения по льду на двух ногах после приобретения начальной скорости (самостоятельно, с помощью партнера, с помощью упора в бортик).
* Способы бега на коньках (начальный этап) в условиях катка. Упражнения и игры для совершенствования техники бега на коньках.
* Бег со старта и бег по повороту (имитационные упражнения на суше, упражнения на льду): упражнения для изучения стартового разгона, старт из положения стоя, старт из положения на согнутых ногах с наклоном туловища, старт из различных предварительных положений учеников на льду - сидя (лицом вперед и назад), лежа (головой вперед и назад), из положения приседа с касанием руками льда; упражнения для изучения прохождения поворота на двух коньках в обе стороны ходом вперед (ходом назад), на наружном ребре на одной ноге в обе стороны (ходом вперед и назад), на внутреннем ребре на одной ноге в обе стороны ходом вперед и назад), со сменой положения конька (переход с наружного ребра на внутреннее) используя ход вперед и назад. Освоение скрестного шага в передвижении, а далее в беге по повороту ходом вперед и назад.
* Пробегание учебных дистанций произвольным способом. Участие в соревновательной деятельности.
* Игры и развлечения на льду (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

**Содержание модуля "Теннис".**

1)Знания о теннисе.

* История возникновения и развития тенниса в мире, в России, в регионе. Основные термины, определения и понятия в теннисе. Названия технических базовых элементов тенниса. Классификация ударов в теннисе. Лучшие национальные и мировые традиции тенниса, знаменитые теннисисты. Основные теннисные турниры в мире, России. Место тенниса в системе Олимпийских игр. Календарь соревнований по теннису для школьников.
* Названия линий и размеры площадки для парной и одиночной игры в теннис. Правила безопасного поведения во время занятий теннисом. Правила проведения соревнований различного уровня по теннису, упрощенные правила соревнований. Способ начисления очков.
* Профилактический осмотр и мелкий ремонт спортивного инвентаря и оборудования.
* Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий теннисом: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Требования к личной гигиене, спортивной одежде и обуви для занимающихся теннисом. Подготовка места для занятий теннисом, выбор одежды и обуви. Правила ухода за инвентарем и оборудованием для игры в теннис (ракетки, мячи, стойки, сетка).
* Базовые знания о строении организма человека, влиянии занятий теннисом на укрепление опорно-двигательного и мышечно-связочного аппарата человека. Значение разминки перед учебными занятиями и соревновательной деятельностью.
* Организация и проведение самостоятельных занятий по теннису. Принципы индивидуального планирования тренировки. Подвижные игры, способствующие развитию специальных физических качеств теннисиста. Организация и проведение подвижных игр с элементами тенниса во время активного отдыха и каникул.
* Правила подвижных игр, развивающих и формирующих двигательные способности для игры в теннис. Комплексы общеразвивающих упражнений теннисиста. Комплексы специальных физических упражнений и корригирующей гимнастики для самостоятельных занятий теннисом.
* Режим дня, учебы, занятий спортом и отдыха юного теннисиста. Рацион питания юного теннисиста, витамины. Причины утомления и простые способы восстановления организма после физических нагрузок. Влияние тенниса на развитие физических и физиологических систем растущего организма человека. Признаки утомления и способы восстановления после физических нагрузок, элементы массажа, самомассажа.
* Правила оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий теннисом. Профилактика пагубных привычек, основы здорового образа жизни. Профилактика спортивного травматизма.
* Основы самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической и специальной подготовки в теннисе.

3)Физическое совершенствование.

* Причины возникновения характерных ошибок во время индивидуальных и парных игр, способы их устранения.
* Классификация общеразвивающих и специальных упражнений. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий теннисом. Простейшие тактические схемы атаки, защиты в индивидуальной и парной игре. Структура тренировочного занятия: части, темы, задания. Формирование моделей игры, с учетом индивидуальных особенностей и передовых тенденции развития тенниса.
* Стратегия и тактика игры со знакомыми соперниками. Стратегия и тактика с незнакомым соперником. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы психологического воздействия на соперника.
* Подвижные игры для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей: "Невод", "Хитрая лиса", "Хвост догоняет голову", "Заяц без логова", "День и ночь", "Волк во рву", "Удочка командная" "Салки пингвины", "Воробушки", "Перестрелка", "Сбей ракетку", "Попади в мяч", "Земля, воздух, вода, огонь", "Выше ноги от земли", "Догонялки", "Сорви шапку", "Ловишки", "Салки мячом", "Город", "Мяч соседу", "Самые быстрые" "Пустое место", "Охотники и утки", "Перебежка с выручкой", "Теннисные колдунчики", "Флаги", "Не дай мяча водящему", "Эстафета по кругу", "Пятнашки", "Подхвати ракетку", "Третий лишний", "Салки на одной ноге", "Мяч в центр", "Гонка мячей по кругу", "Перемена мест".
* Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки.
* Приемы техники: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удар над головой, удар "Свеча", укороченные удары, удары с полулета.
* Стратегия и тактика: нападающие действия преимущественно у сетки; нападающие и контратакующие действия преимущественно у задней линии; комбинированные действия, сочетающие нападение у сетки и нападение и контратаку у задней линии; защитные и контратакующие действия у задней линии. Игровые действия в одиночной игре. Игровые действия в парной игре.

**Содержание модуля "Городошный спорт".**

1)Знания о городошном спорте.

* История зарождения игры в городки и городошного спорта. Знаменитые исторические личности, игравшие в городки.
* История развития современного городошного спорта в мире, в России, в регионе. Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры.
* Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира.
* Спортивные дисциплины (разновидности) городошного спорта.
* Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом.
* Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки.
* Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды.
* Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту.
* Команды и сигналы судьи.
* Современные правила соревнований городошного спорта.
* Словарь терминов и определений городошного спорта.
* Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе. Упражнения, техника и тактика городошного спорта.
* Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом.
* Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту.
* Режим дня при занятиях городошным спортом.
* Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом.
* Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Основы организации самостоятельных занятий городками.
* Комплексы для упражнений городошников общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.
* Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях городошным спортом. Подвижные игры и правила их проведения.
* Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений городошника.
* Организация подвижных и иных игр с элементами городков со сверстниками в активной досуговой деятельности.
* Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3)Физическое совершенствование.

* Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.
* Подвижные игры без предметов и с предметами ("Прыжки по полоскам", "Караси и щуки", "Третий лишний", "Пустое место", "Белые медведи", "Борьба за мяч", "Перетягивание каната", "Вызов", "Гонка мячей по кругу", "Мяч среднему", "Круговая лапта", "Охотники и утки"), эстафеты с элементами городков.
* Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.
* Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.
* Подвижные игры специальной направленности: "Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса", "Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска", "Метание снарядов на точность".
* Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.
* Повороты - толчком с правой на левую ногу, одновременным разворотом двух ног на носках, на скорость, на количество повторений с соблюдением равновесия.
* Разворот толчком правой ноги на левую, с остановкой после упора правым коленом под левое. Повороты - на двух ногах, прыжком, выпадом, на 90°, 180°.
* Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты.
* Бросок биты с полукона, в нормальной, горизонтальной плоскости и обратной плоскостях.
* Выбивание одиночных городков на лицевой линии, на углах "города", на "марке" и внутри "города".
* Выбивание одиночных городков из пределов "пригорода". Выбивание комбинаций городков в пределах "города".
* Выбивание штрафного городка.
* Броски в цель с удлиненного и укороченного расстояния. Начало разгона биты опережающей работой ног.
* Разворот плечевого пояса во время наведения биты на цель. Супинация бросающей руки на протяжении всего броска.
* Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Коллективное ведение игры в городошном спорте по упрощенным правилам. Учебные игры в городки. Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Гольф".**

1.Знания о гольфе.

* История зарождения и развития гольфа в мире, в России. История игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время. Легендарные отечественные и зарубежные гольфисты и тренеры.
* Гольф как спортивная игра. Краткие правила. Словарь терминов и определений по гольфу.
* Правила соревнований по мини-гольфу.
* Инвентарь и оборудование для занятий гольфом.
* Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по гольфу.
* Правила безопасного поведения во время занятий гольфом. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по гольфу. Гольф как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий гольфом.
* Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях гольфом. Основы организации самостоятельных занятий гольфом. Подвижные игры и правила их проведения.
* Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений гольфистов.
* Организации подвижных и иных игр с элементами гольфа со сверстниками в активной досуговой деятельности.
* Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.
* Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.
* Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия. Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств гольфиста.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3)Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков необходимых в гольфе.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.
* Подвижные игры в зимнее и летнее время года: "Автомобили", "Водяной", "Горелки", "Карлики и великаны", "Музыкальные змейки", "Нитка-иголка", "Повтори за мной", "Поезд", "Эхо", "Часовые и разведчики", "Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Веревочка под ногами", "Пятнашки", "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка". Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.
* Упражнения для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения верхних конечностей, паттинг и чиппинг. Выполнение упражнений для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения. Подводящие упражнения: прыжки из исходной стойки, запрыгивания на ступеньки, спрыгивания со ступеньки. Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Перемещения приставными шагами, перемещения с разворотом. Освоение хвата клюшки, имитация игровых действий без мяча. Качение мяча на заданные расстояния из исходной стойки игрока. Упражнения школы мяча П.Ф. Лесгафта. Освоение паттов на заданные расстояния. Освоение чипов на заданные расстояния. Освоение чипов через препятствия разной высоты. Освоение чипов через препятствия на разных расстояниях.
* Учебные соревнования по гольфу. Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Биатлон".**

1.Знания о биатлоне.

* История зарождения биатлона.
* Легендарные отечественные и зарубежные биатлонисты и тренеры.
* Достижения национальной сборной команды страны по биатлону на чемпионатах Европы, чемпионатах мира, Олимпийских играх.
* Словарь терминов и определений по биатлону. Спортивные дисциплины (разновидности) биатлона. Первые правила соревнований по биатлону.
* Современные правила соревнований по биатлону. Состав национальных и региональных команд по биатлону.
* Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по биатлону.
* Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий биатлоном. Инвентарь и оборудование для занятий биатлоном.
* Правила безопасного поведения во время занятий биатлоном.
* Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по биатлону. Биатлон, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
* Режим дня при занятиях биатлоном. Правила личной гигиены во время занятий биатлоном.

2 Способы самостоятельной деятельности.

* Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях биатлоном.
* Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном.
* Подвижные игры и правила их проведения.
* Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений биатлониста.
* Организация подвижных и иных игр с элементами биатлона со сверстниками в активной досуговой деятельности.
* Основы организации самостоятельных занятий биатлоном.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.
* Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для укрепления суставов, упражнений для развития физических качеств, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.
* Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.
* Подбор и составление комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств биатлониста. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3.Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств в биатлоне, в том числе входящих в программу ГТО.
* Организующие команды и приемы. Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.
* Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона.
* Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение техникой биатлона. Подвижные игры в спортзале и на открытой площадке: "Пятнашки", "Чехарда", "Горелки", "Веревочка под ногами", "Вызов", "Кто дальше прыгнет?", "Кузнечики", "Крути быстрее!", "Попрыгаем вместе", "Мяч в стенку", "Быстро по кругу", "Метко в цель" "Мяч соседу", "Прокати мяч", "Охотники и утки".
* Подвижные игры в воде: "Поплавок", "Звездочка", "Кто дальше проскользит", "Пятнашки", "Караси и щуки", игры с мячом и различными предметами.
* Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.
* Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений (в том числе в воде).
* Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков необходимых в биатлоне.
* Упражнения на развитие физических качеств.
* Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.
* Правила безопасности во время занятий биатлоном (аква-биатлоном). Разминка, ее роль, назначение, средства.
* Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по биатлону (аква-биатлону).
* Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.
* Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.
* Технические элементы биатлона. Техника выполнения элементов из базовой подготовки биатлонистов.
* Техника передвижения на лыжах, в том числе кросс по пересеченной местности.
* В воде: плавание кролем на груди, на спине, на одной руке, плавание на руках, на ногах.
* На лыжах: изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение подседанию, отталкиванию, падению, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами и так далее.
* Бег: бег обычный, семенящий, с ускорением, приставными и скрестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.
* Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне.
* Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста. Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.
* Тактические элементы биатлона. Игровые упражнения с элементами биатлона. Подводящие игры с элементами биатлона (аква-биатлона).
* Тактические комбинации и различные взаимодействия в командной эстафете;
* Организация школьных соревнований по биатлону (аква-биатлону) зимой и летом. Учебные соревнования по биатлону.
* Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Роллер спорт".**

1Знания о роллер спорте.

* История зарождения роллер спорта.
* Известные отечественные роллеры и тренеры.
* Достижения отечественной сборной команды страны на международных соревнованиях и на соревнованиях различного уровня.
* Направления роллер спорта.
* Основные правила соревнований по роллер спорту. Словарь терминов и определений по роллер спорту.
* Функции игроков в команде в хоккее на роликовых коньках (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь).
* Роль капитана команды.
* Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по роллер спорту. Жесты судьи.
* Роллер спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила безопасного поведения во время занятий роллер спортом.
* Режим дня при занятиях роллер спортом. Правила личной гигиены во время занятий роллер спортом.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием для занятий роллер спортом.
* Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и инвентарю для занятий роллер спортом.
* Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами роллер спорта, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.
* Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения.
* Организация и проведение игр специальной направленности с элементами роллер спорта. Основы организации самостоятельных занятий роллер спорта со сверстниками.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических элементов и способы их устранения.
* Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

3.Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
* Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации). Комплексы специальных упражнений для формирования технических элементов роллера.
* Разминка, ее роль, назначение, средства.
* Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по роллер спорту.
* Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из роллер спорта.
* Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма.
* Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами роллер спорта.
* Подвижные игры: "Кто дальше бросит?", "Попади в цель", "Пятнашки", "Лиса и куры", "Прыжки по полоскам", "Караси и щуки", "Третий лишний", "Пустое место", "Белые медведи", "Борьба за мяч", "Перетягивание каната", "Вызов", "Гонка мячей по кругу", "Мяч среднему", "Круговая лапта", "Охотники и утки".
* Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях роллер спортом: "Меткая клюшка", "Игра с мячом", "Защита крепости", "Взятие города", "Мяч - "печать", "Салочки", "Салки с мячом", "Двухсторонний бильярд" и другие.
* Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.
* Техника фигуриста: вращения (винт, волчок, либела), прыжки (аксель, риттбергер, сальхов, тулуп, флип, лутц), хореографические элементы, шаги (дуги, перетяжки, тройки, петли), спирали (ласточка, кораблик, пистолетик).
* Техника фристайл-слалома: базовые элементы (змейка, монолайн, восьмерка, на одной ноге вперед и назад, движение вперед и назад на переднем и заднем колесе), силовые, растяжные (кораблик, бабочка), балансовые, вращательные, реверсивные.
* Техника спидскейтинга: базовые элементы (посадка, перекаты, баланс, отталкивание, группировка, прохождение виражей и стартовый отрезок), профессиональные (двойное отталкивание).
* Техника фристайл - слалома - прыжок в высоту: базовые элементы, прыжок в высоту.
* Техника слайдов: базовые элементы, слайды опорно-скользящие, просто скользящие, свободно-скользящие.
* Техника дисциплины самокат: базовые элементы (стойка, на одной ноге, на двух ногах), базовые движения, повороты, способы торможения.
* Учебные игры в роллер спорте. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке хоккея на роликовых коньках.
* Техника катания роллера и индивидуальные технические приемы в перемещении на роликовых коньках, владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорной шайбы.
* Ведение шайбы: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом "пятка-носок"); без отрыва шайбы от крюка клюшки; ведение шайбы толчками (ударами); ведение, прикрывая шайбу корпусом; смешанный способ ведения шайбы.
* Передача шайбы: броском и ударов, низом и верхом, неудобной стороной.
* Прием шайбы: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием шайбы корпусом и ногой, прием летной шайбы клюшкой.
* Бросок шайбы: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.
* Удар по шайбе: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летной шайбе.
* Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом шайбы, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).
* Отбор шайбы (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват шайбы: клюшкой, ногой, корпусом.
* Розыгрыш спорной шайбы: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.
* Техника игры вратаря: стойка (высокая, средняя, низкая); элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); элементы техники противодействия и овладения шайбой (парирование - отбивание шайбы ногой, рукой, туловищем, головой; ловля - одной или двумя руками, накрывание); элементы техники нападения (передача шайбы рукой).
* Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
* Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Скалолазание".**

1.Знания о скалолазании.

* История зарождения скалолазания.
* Легендарные отечественные и зарубежные скалолазы и тренеры.
* Достижения национальной сборной команды страны по скалолазанию на чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх.
* Словарь терминов и определений по скалолазанию. Спортивные дисциплины (виды) скалолазания.
* Первые правила соревнований по скалолазанию.
* Современные правила соревнований по скалолазанию.
* Состав национальных и региональных команд по скалолазанию.
* Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по скалолазанию.
* Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий скалолазанием. Инвентарь и оборудование для занятий скалолазанием.
* Правила безопасного поведения во время занятий скалолазанием.
* Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по скалолазанию.
* Скалолазание как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
* Режим дня при занятиях скалолазанием.
* Правила личной гигиены во время занятий скалолазанием.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий скалолазанием.
* Первые внешние признаки утомления.
* Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
* Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях скалолазанием. Основы организации самостоятельных занятий скалолазанием.
* Подвижные игры и правила их проведения.
* Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений скалолаза.
* Организации подвижных и иных игр с элементами скалолазания со сверстниками в активной досуговой деятельности.
* Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для укрепления суставов, упражнений для развития физических качеств, упражнений для глаз, упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия.
* Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.
* Подбор и составление комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств скалолаза.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3)Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих упражнений.
* Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.
* Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений.
* Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков, необходимых в скалолазании.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.
* Подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания. Игры с мячом и различными предметами.
* Подвижные игры на площадке: "Пятнашки", "Чехарда", игры с мячом. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.
* Техника лазания.
* Базовые элементы работы ног на различном рельефе, основные типы хватов, базовые технические движения и элементы.
* Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 45 градусов).
* Лазание с различным темпом и скоростью перемещения. Сложно-координационные технические элементы.
* Учебные соревнования по скалолазанию. Участие в соревновательной деятельности.
* Содержание модуля "Спортивный туризм".
* Знания о спортивном туризме.
* История зарождения спортивного туризма. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации.
* Виды спортивного туризма. Основные понятия о туристских маршрутах, дистанциях и снаряжении.
* Правила безопасности в спортивном туризме.
* Режим дня при занятиях спортивном туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.
* Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.
* Правила безопасного, правомерного поведения во время походов и соревнований по спортивному туризму в качестве зрителя, болельщика.
* Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом.
* Тестирование уровня физической подготовленности юных туристов.

3)Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).
* Подвижные игры с элементами спортивного туризма: "Поймай лису", "Собери рюкзак", "Эстафеты" и другие.
* Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике спортивного туризма.
* Учебные игры по спортивному туризму. Прохождение отдельных этапов дистанции или маршрута. Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Хоккей на траве".**

1.Знания о хоккее на траве.

* История зарождения хоккея на траве. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры.
* Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.
* Разновидности хоккея на траве. Правила соревнований по хоккею на траве. Словарь терминов и определений в хоккее на траве.
* Размеры хоккейного поля, его допустимые размеры, инвентарь и оборудование для игры в хоккей на траве.
* Состав команды. Функции игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, полузащитник, голкипер (вратарь). Роль капитана команды.
* Занятия хоккеем на траве как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений хоккеиста на траве.
* Комплексы упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста. Здоровье формирующие факторы и средства.
* Требования безопасности при организации занятий хоккеем на траве. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием.
* Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем на траве.
* Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами хоккея на траве, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.
* Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения.
* Организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея на траве. Основы организации самостоятельных занятий хоккеем на траве со сверстниками.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.
* Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее на траве.

3.Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
* Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).
* Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на искусственном поле).
* Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею на траве.
* Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений.
* Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма.
* Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами хоккея на траве.
* Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков игры в хоккей на траве. Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков.
* Технические элементы хоккея на траве при передвижении (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки):
* передвижение по искусственному покрытию (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, падения); основная стойка (посадка) хоккеиста;
* бег с клюшкой короткими шагами, спиной вперед, приставными шагами;
* старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления;
* Технические элементы владения клюшкой и мячом (ведение, передачи, броски, удары, остановки, дриблинг, прием мяча).
* Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание мяча. Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Ушу".**

1.Знания об ушу.

* История зарождения ушу.
* Легендарные отечественные спортсмены и тренеры
* Достижения отечественных спортсменов и сборной команды страны на чемпионатах мира и других соревнованиях.
* Разновидности ушу, спортивные дисциплины вида спорта ушу. Основные правила соревнований по виду спорта ушу.
* Словарь профессиональных терминов по виду спорта ушу.
* Размеры соревновательной площадки; инвентарь, оборудование и спортивная форма для занятий и соревнований по виду спорта ушу.
* Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по виду спорта ушу. Жесты судей. Ушу как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий ушу. Правила безопасного поведения во время занятий ушу.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем, оборудованием и формой для занятий ушу.
* Составление комплексов различной направленности:
* утренней гимнастики с элементами:
* дыхательной гимнастики,
* упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств.
* Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения.
* Игры с элементами ушу и правила их проведения. Организация и проведение игр с элементами ушу.
* Основы организации самостоятельных занятий ушу со сверстниками.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

3.Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
* Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.
* Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий спортсмена, в том числе имитационные упражнения спортсмена.
* Разминка, ее роль, назначение, средства.
* Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по виду спорта ушу.
* Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала ушу.
* Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма.
* Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами ушу.
* Подвижные игры: "Кто дальше бросит?", "Попади в цель", "Пятнашки", "Лиса и куры", "Прыжки по полоскам", "Караси и щуки", "Третий лишний", "Пустое место", "Белые медведи", "Борьба за мяч", "Перетягивание каната", "Вызов", "Гонка мячей по кругу", "Мяч среднему", "Круговая лапта", "Охотники и утки".
* Подвижные игры с элементами ушу, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях ушу: "Вытесни соперника из круга", "Лодочка", "Собери кегли", "Коснись коленного сустава", "Зайди сопернику за спину", "Перетяни соперника на свою сторону", "Защити свое плечо", "Царь горы", "Борьба за мяч", "Опереди соперника", "Петушиный бой", "Сохрани равновесие", "Регбол на коленях", "Бой всадников", "Сорви ленточку", "Цепи" и другие.
* Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.
* Базовые элементы техники в различных передвижениях: ходьба обычная, на пятках, на носках, на внутренней и внешней стороне ступни, спиной вперед, ходьба в полуприседе, в приседе, изменение темпов и направлений ходьбы.
* Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.
* Бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми ногами вперед, назад, на месте, короткими шагами, спиной вперед, бег в различном темпе, бег на коленях.
* Старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;
* Прыжки, прыжки на одной, двух ногах, перескоки с одной ноги на другую, толчком двумя ногами вперед, в сторону, спиной вперед, с поворотом.
* Базовые элементы акробатической техники ушу, страховки, самостраховки при различных падениях (кувырки вперед, назад, длинный кувырок, полет кувырок, перевороты боком, перекаты, подъем разгибом; падения вперед, на бок, на спину со страховкой и без нее, группировки при падениях).
* Базовые элементы технических действий ушу: боевая позиция (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная), дистанции (ближняя, средняя, дальняя), передвижения в поединке.
* Базовые элементы технических действий в боевой позиции.
* Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка; выбор тактической способов для ведения учебного, тренировочного и контрольного поединка с конкретным соперником.
* Учебные поединки по упрощенным правилам.
* Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Чир спорт".**

1.Знания о чир спорте.

* История зарождения чир спорта в России.
* Классификация видов чир спорта, современные тенденции их развития.
* Понятие "чир спорт" ("чирлидинг"). Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость), упражнения, направленные на их развитие.
* Чир спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
* Требования безопасности при организации занятий чир спортом (в спортивном, хореографическом зале).
* Воспитание морально-волевых качеств во время занятий чир спортом. Термины и определения в чир спорте.
* Правила соревнований по чир спорту.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Соблюдение личной гигиены, требования к соревновательному костюму для чир спорта.
* Подбор одежды и обуви для занятий чир спортом.
* Подбор упражнений чир спорта, определение прогрессии в их выполнении. Первые внешние признаки утомления.
* Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.

3.Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих упражнений.
* Подвижные игры, эстафеты с элементами чир спорта (чирлидинга).
* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки с элементами чир спорта (под музыку).
* Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков необходимых в чир спорте (чирлидинге).
* Базовые движения рук. Позиции рук. Смены позиций рук (руки на бедрах, "хай ви", "лоу ви", "верхний тачдаун", "Т", ломанное "Т", правое "Л", левое "Л", "Кинжалы", "Рамка", правая диагональ, левая диагональ, правое "К", левое "К", "верхний панч", "нижний тачдаун").
* Слова и фразы чира. Артикуляция. Интонация, темп и паузы между словами. Чиры при выполнении элементов чирлидинга и при перестроениях.
* Построения на пирамиды и имитация пирамид. Чир-прыжки.
* Выполнение комбинаций чир спорта (чирлидинга).

**Содержание модуля "Перетягивание каната".**

1.Знания о перетягивании каната.

* История зарождения перетягивания каната.
* История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.
* Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.
* Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната.
* Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.
* Команды и сигналы судьи.
* Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.
* Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната.
* Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3.Физическое совершенствование.

* Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.
* Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Учебные схватки в перетягивании каната.
* Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Бокс".**

1)Знания о боксе.

* История развития бокса.
* Основные правила соревнований вида спорта "бокс". Олимпийские чемпионы, известные боксеры.
* Техника безопасности на занятиях боксом.
* Введение в школу техники бокса. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем, оборудованием и формой для занятий боксом. Подвижные, спортивные игры и правила их проведения.
* Основы организации самостоятельных занятий видом спорта "бокс".
* Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.
* Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3.Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих упражнений.
* Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей: ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе; бег на носках, с высоким подниманием бедра, в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость, челночный бег 3 x 10 м; прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, на скакалке, в длину, из приседа, со скамейки, с места и с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, короткие прыжки на одной и на другой ноге; гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и баскетбольными мячами); висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках, подтягивание в висе лежа (мальчики, девочки), поднимание ног в висе;лазание по канату;
* равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру.
* Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксера, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.
* Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.
* Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения с поворотами два, три приставных шага; "челночное" передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.
* Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
* Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).
* Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Защита туловищем: уклон, нырок.
* Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу). Классификация боксерских ударов и их терминология.
* Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или "лапам".
* Изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Изучение боковых ударов в голову и защита от них.
* Изучение коротких ударов снизу в туловище.
* Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях: прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
* Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
* Техника удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки. Изучение наступательной позиции ближнего боя.
* Освоение элементов боя на ближней дистанции.
* Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.
* Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.
* Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях. Применение изученного материала в условных и вольных боях.
* Подвижные игры: "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Эстафеты с элементами равновесия", "Погоня", "Сбей кеглю", "Попади в предмет".
* Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.

**Содержание модуля "Танцевальный спорт".**

1.Знания о танцевальном спорте.

* Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.
* Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий танцевальным спортом.
* Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта. Базовые фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.
* Основы знаний музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза).

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.
* Подбор базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.

3)Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
* Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).
* Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.
* Европейская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев европейской программы.
* Латиноамериканская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев латиноамериканской программы (ча-ча-ча, джайв); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев латиноамериканской программы.
* Хореографическая и музыкальная подготовка: базовые упражнения классического экзерсиса; воспитание эмоциональности и красоты движений; воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений; основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, понятие "Музыкальный квадрат").

**Содержание модуля "Киокусинкай".**

1.Знания о киокусинкай. История киокусинкай.

* Общеразвивающие и специальные упражнения.
* Легендарные российские каратисты киокусинкай и тренеры.
* Достижение отечественных каратистов и сборной команды страны на мировых чемпионатах и чемпионатах Европы.
* Разновидности карате, дисциплины киокусинкай. Основные правила киокусинкай.
* Терминология.
* Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай.
* Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по киокусинкай. Жесты судьи. Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай Киокусинкай, как средств укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
* Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай.

2)Способы самостоятельной деятельности.

* Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
* Уход за спортивным инвентарем, оборудованием и формой для занятий киокусинкай.
* Подвижные игры и правила их проведения. Игры с элементами единоборств и правила их проведения. Организация и проведение игр с элементами единоборств.
* Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.
* 3)Физическое совершенствование.
* Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
* Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.
* Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий каратиста киокусинкай, в том числе имитационные упражнения (в зале, на татами, на спортивных объектах).
* Базовые технические действия (кихон).
* Базовые элементы акробатической техники в киокусинкай.
* Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников (ката): тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкеку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкеку соно ни, сокуги тайкеку соно сан, пинан соно ни, санчин, пинан соно сан, пинан соно ен, янцу, цуки-но ката, пинан соно го, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно го, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно ичи ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ен ура, пинан соно го ура, тэнше, сайфа, гэкисай ше, тэкки соно ни, сэйэнчин, гарю, тэкки соно сан, бассай дай, сэйпай.

**Содержание модуля "Тяжелая атлетика".**

1.Знания о тяжелой атлетике.

* История зарождения тяжелой атлетики. Легендарные отечественные тяжелоатлеты и тренеры.
* Достижения отечественных спортсменов-тяжелоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
* Соревновательная программа в тяжелой атлетике. Основы правил соревнований по тяжелой атлетике.
* Словарь терминов и определений в тяжелой атлетике.
* Тяжелоатлетический снаряд - штанга. Соревновательная и разминочная зона в тяжелой атлетике. Основной инвентарь и оборудование для занятий тяжелой атлетикой.
* Занятия тяжелой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений с отягощениями и без них.
* Комплексы упражнений для воспитания физических качеств тяжелоатлета. Формирующие факторы и средства здорового образа жизни.
* Требования безопасности при организации занятий тяжелой атлетикой с применением отягощений. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.

2.Способы самостоятельной деятельности.

* Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за тяжелоатлетическим спортивным инвентарем, оборудованием и экипировкой. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий тяжелой атлетикой.
* Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами тяжелой атлетики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления коленного сустава, поясничного отдела позвоночника и плечевого пояса.
* Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.
* Организация и проведение занятий специальной направленности с элементами тяжелой атлетики. Выполнение специфических упражнений с гимнастической палкой для развития гибкости. Прыжковые упражнения.
* Основы организации самостоятельных занятий тяжелоатлетическим спортом.
* Причины возникновения технических ошибок при выполнении упражнений и способы их устранения.
* Тестирование уровня физической подготовленности в тяжелой атлетике.

3.)Физическое совершенствование.

* Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
* Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).
* Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий тяжелоатлета, в том числе имитационные упражнения штангиста с гимнастической палкой.
* Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки в первой части тренировки тяжелоатлета и в начале соревнований.
* Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных тяжелоатлетических упражнений.
* Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
* Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма.
* Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков.
* Эстафеты с применением утяжелителей и набивных мячей.
* Технические элементы тяжелой атлетики с имитацией соревновательного снаряда - штанги путем использования гимнастической палки:
* стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда с пола; стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда со стоек; подъем снаряда с пола с фиксацией на груди (хват средний, сверху);
* подъемы снаряда от груди стоя (хват средний, снизу), с фиксацией над головой на прямых руках;
* подъем снаряда с пола и фиксация над головой на прямых руках (хват широкий, сверху); выпады, глубокие приседания со снарядом на плечах;
* выпады, глубокие приседания со снарядом на груди;
* выпады, глубокие приседания со снарядом в руках над головой; прыжки толчком двумя ногами в высоту со снарядом в руках; прыжки толчком двумя ногами в высоту со снарядом на плечах;
* подъем снаряда от колен над головой (хват широкий) с уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (имитация рывка штанги).
* подъем снаряда от колен с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (имитация взятия штанги на грудь).
* подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее его выталкивание с фиксацией в разножке (способ ножницы) на прямых руках над головой, выход из разножки (имитация толчка штанги от груди).
* Участие в соревновательной деятельности с гимнастической палкой (имитация штанги).
* Выявление наиболее техничных обучающихся.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |  | |  | **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |  | |  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |  | |  | **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |  | |  | **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/> |
| Итого по разделу | | 56 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/> <https://www.gto.ru/> |
| комплекса ГТО | | 4 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |  | |  | **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |  | |  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |  | |  | **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |  | |  | **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/>[art/191634/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/) |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/> |
| Итого по разделу | | 55 |  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |  | |  | **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |  | |  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |  | |  | **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 6 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/> |
| Итого по разделу | | 58 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |  | | |  | **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |  | | |  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | |  | | |  | **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> |
| Итого по разделу | | 58 |  |  | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​ Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

​‌‌​**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. [window.edu.ru](http://window.edu.ru/) — Российский общеобразовательный портал, единое окно доступа к образовательным ресурсам.
2. [resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/) — «Российская электронная школа», интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс.
3. [tulaschool.ru](http://www.tulaschool.ru/) — информация для учеников, учителей и родителей о конкурсах и соревнованиях, системе дистанционного обучения, последних событиях в мире образования.
4. <https://www.gto.ru/> Сайт о подготовке и сдаче норм ГТО

​​