

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образования Администрации г.Тулы**

**МБОУ ЦО № 58 "Поколение будущего"**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>на заседании<br>педагогического совета<br>Протокол № 1<br>от « 29» августа 2024 г. | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>зам.директора по УВР<br>_____ Голубева Н.А.<br>« 02» сентября 2024 г. | <b>УТВЕРЖДАЮ</b><br>директор<br>_____ Гришина Н.В.<br>« 02» сентября 2024г.<br>приказ № 240-осн. |
|--|---|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2474643)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Тула 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Плавательная подготовка**

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **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.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

### **ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ ПО ВИДАМ СПОРТА**

### **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «САМБО»**

#### **Пояснительная записка**

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

учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету

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

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплочённости и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

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

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залага безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации и сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

*Задачами* изучения модуля «Самбо» являются:

всесторонне гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

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

функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самообороны и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

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

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

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

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

популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

*Место и роль модуля «Самбо».* Модуль «Самбо» доступен для освоения всеобучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

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

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

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

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусмотренные удовлетворением различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

## **Содержание модуля «Самбо»**

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демосамбо.

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

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

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

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

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

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, атакже технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

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

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-

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

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упор при сев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног.

Варианты защитот удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватомруксбоку, рычагом, скручиванием захватомрукииноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации и самбо.

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

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

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

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

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

## **Предметные результаты**

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

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

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

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

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

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

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия су

чётом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в разное время года;

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

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способ защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ГАНДБОЛ»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Гандбол» (далее – модуль по гандболу, гандбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Средства гандбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. При занятиях гандболом используются самые разнообразные действия с мячом, что

обеспечиваетнеобходимуюфизическуюнагрузку на все группымышцобучающегосяиспособствуетукреплениюпозвочникадляформированияправильнойосанки.

Систематическиезанятиягандболомразвиваюттакиечерты личности,как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость,дисциплинированность,самостоятельность,приобретениеэмоционального,психологическогокомфортаизалогабезопасностижизни.

*Целью* изучения модуля «Гандбол» является формирование у обучающихсянавыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивоймотивациииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздоровогообраза жизни через занятия физической культурой и спортом с использованиемсредстввидаспорта«гандбол».

*Задачами* изучения модуля«Гандбол»являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёмаихдвигательнойактивности;

укреплениефизического,психологическогоисоциальногоздоровьяобучающихся,развитиеосновныхфизическихкачествиповышениефункциональныхвозможностейихорганизма,обеспечениебезопасностисредствами;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развитиягандболавчастности;

формированиеобщих представлений о гандболе, о его возможностяхи значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физическойподготовкеобучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знанияхи умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующемкультурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимыепредпосылкидляегосамореализации;

формированиекультурыдвижений,обогащениедвигательногоопытафизическимиупражнениямисобщеразвивающейикорректирующейнаправленностью,техническимидействиямииприемамивидаспорта«гандбол»;

воспитаниеположительныхкачествличности,нормколлективноговзаимодействияисотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательногоинтересакпредмету«Физическаякультура»;

выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Место и роль модуля «Гандбол».* Модуль «Гандбол» доступен для освоениявсем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерныхособенностейи расширяет спектр физкультурно-

спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

Интеграция модуля по гандболу может быть реализована в образовательных программах в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, в подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Гандбол» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по гандболу с выбором различных элементов игры в гандбол, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусмотривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

## **Содержание модуля «Гандбол»**

Знания о гандболе.

Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры древности.

Развитие олимпизма в России. История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола.

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

Основы правил безопасности и профилактики травматизма занятиях гандболом. Правила безопасности в игровой деятельности.

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

Подводящие игры с элементами гандбола. Основные правила игры в гандбол.

Организация школьных соревнований по мини-гандболу. Способы самостоятельной деятельности.

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

Первые внешние признаки утомления во время занятий гандболом. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности.

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

Режим дня юного гандболиста.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в гандболе. Физическое совершенствование.

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

Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола): бег с различной частотой шагов, подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей, прыжки вперёд и вверх с мячом в руках, метание теннисного и гандбольного мяча в статичную

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

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

Простейшие технические приёмы с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом».

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

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

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

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

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

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами гандбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами гандбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения

ния задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принимать решения и осуществлять сознанный выбор в учебной и познавательной деятельности, при выполнении простейших технико-тактических приёмов;

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

## **Предметные результаты**

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

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

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

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий гандболом;

знание и соблюдение основных правил безопасности на занятиях гандболом;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом;

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

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

знание и умение демонстрировать простейшие комплексы общих специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол»;

знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом;

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

умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении

технических действий;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовке в гандболе.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ДЗЮДО»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Дзюдо» (далее – модуль по дзюдо, дзюдо) на уровне начального образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету

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

Дзюдо представляет собой целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и свойств их биомеханических возможностей организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности.

Дзюдо способствует не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательным навыками, а собственной индивидуальной культурой, этикетом, философией, выходящей далеко за рамки спорта. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к дзюдо, мотивации ведения активного здорового образа жизни и способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию, их личностному и профессиональному самоопределению.

Целью изучения модуля «Дзюдо» является формирование обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «дзюдо».

Задачами изучения модуля «Дзюдо» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «дзюдо», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом

развитиии физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях подзюдо;

формирование образовательного и культурного фундамента обучающегося средствами дзюдо, и создание необходимых предпосылок для его самореализации; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приёмами вида спорта «дзюдо»;

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

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

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Дзюдо».* Модуль «Дзюдо» доступен для освоения всеобучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля подзюдо сочетается практически с всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

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

Модуль «Дзюдо» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала подзюдо с выбором различных элементов дзюдо, с учётом возраста и физической подготовленности обучаю-

щихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, в ключающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Дзюдо»**

Знания об истории дзюдо.

История зарождения и развития дзюдо. Известные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых чемпионатах и первенствах российских клубов на европейской спортивной арене.

Разновидности дзюдо (спортивное (олимпийское), КАТА, КАТА-группа).

Размеры ТАТАМИ, его допустимые размеры, инвентарь и оборудование для занятий дзюдо. Весовые категории.

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

Словарь терминов и определений по дзюдо.

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

Правила безопасного поведения во время занятий дзюдо. Режим дня при занятиях дзюдо. Правила личной гигиены во время занятий дзюдо.

Способы самостоятельной деятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием для занятий дзюдо.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для

занятий дзюдо.

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

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами дзюдо, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основы организации самостоятельных занятий дзюдо с соперниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами дзюдо.

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

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

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости и).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца-дзюдоиста.

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

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.

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

Техника перемещения борца (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки), понятия их характеристик технических действий в стойке и в партере, защит и контрприёмов, их названия и техника выполнения. Характеристика способностей в тактической подготовке в дзюдо, её компоненты и разновидности.

Учебные поединки (борьба лёжа, борьба в партере, борьба на коленях).

Игры с элементами единоборств, технико-тактической подготовка борца-

дзюдоиста. Участие в соревновательной деятельности.

## Планируемые результаты

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

### Личностные результаты

При изучении модуля «Дзюдо» на уровне начального общего образования обучающиеся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов-дзюдоистов национальной сборной команды страны подзюдо;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к сознательному выбору индивидуальной траектории образования средствами дзюдо;

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

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

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

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

соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами дзюдо.

## **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; способность выделять и обосновывать эстетические признаки

в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

## **Предметные результаты**

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

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

сформированность знаний по истории возникновения дзюдо в мире и в Российской Федерации;

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

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий дзюдо, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви,

спортивному инвентарю для занятий борьбой дзюдо;

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

сформированность основ организации самостоятельных занятий дзюдо с сверстниками, организация и проведение с сверстниками подвижных игр с элементами единоборств, выполнения упражнений специальной направленности из арсенала дзюдо;

умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий борца дзюдоиста, методики их выполнения;

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

специальные упражнения из арсенала дзюдо: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения.

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приёмы) базовой техники в партере и стойке; способность анализировать выполнение технического действия (приёма) и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных поединках по упрощённым правилам;

умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

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

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

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Тэг-регби» (далее – модуль по тэг-регби, тэг-регби, регби) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании

рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Тэг-

регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте, даёт возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивают постоянную двигательную активность.

Тэг-

регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Алгоритм обучения тэг-регби делает возможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся.

*Целью* изучения модуля «Тэг-регби» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.

*Задачами* изучения модуля «Тэг-регби» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

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

регби; формирование общих представлений о тэг-регби, его истории, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами тэг-регби;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия

одействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

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

популяризация тэг-регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тэг-регби, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Тэг-регби».* Модуль «Тэг-регби» доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

Интеграция модуля «Тэг-регби» поможет обучающимся освоению образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Тэг-регби» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по тэг-регби с выбором различных элементов тэг-регби, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, в ключающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### Содержание модуля «Тэг-регби»

Знания о тэг-регби.

История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма экипировки занимающегося тэг-регби.

Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби. Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Подвижные игры (без мяча и мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки в городе», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Осалить конкретного игрока», «Осалить цепь последнего», «Штандр регбийного мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами»

»,  
«Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки»,  
«Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения;

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

финты;

передвижения мячом по площадке;

передача мяча в парах (с боку, снизу) стоя на месте и в движении; передача мяча в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча. Тактические взаимодействия:

я:

в парах, в тройках, кресты,

забегания, смещения, линия защиты; тактические действия

с учетом игровых амплуав команде;

быстрые переключения в действиях –

от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

При изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования обучающихся

будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей совместной деятельности в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью в типе тэг-регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать ко

н конфликтов находить выходы из спорных ситуаций;

осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

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

способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

При изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

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

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

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по тэг-регби;

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

способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря оборудования, организации мест

занятий.

## Предметные результаты

При изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования обучающихся

будут сформированы следующие предметные результаты:

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

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

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

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

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-

регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информацией о жестах судьи.

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

умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

знание основ организации самостоятельных занятий тэг-регби с сверстниками, организации и проведения соревнований подвижных игр средствами тэг-регби;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.

## ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

### Пояснительная записка

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 2–4 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

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

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

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залог безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общей человеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

*Задачами* изучения модуля «Плавание» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

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

ых возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

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

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

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету

«Физическая культура», удовлетворение

индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

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

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Плавание».* Модуль «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях. По итогам прохождения модуля по плаванию обучающиеся смогут сформировать общие представления о плавании, навыки плавания и умения

применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях

в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль «Плавание» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры процесс освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусмотренные удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

## Содержание модуля «Плавание»

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудовании для занятий плаванием.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании. Физическое совершенствование.

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде, всплывания и лежания на входе, выдох в воду, скольжения.

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

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой и открыванием глаз в воде, всплывания и лежания на входе, выдохами в воду, прыжками в воду, с мячом. **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).**

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.

Участие в соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

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

### **Личностные результаты**

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования обучающихся

будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности и физкультурно-спортивной направленности;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

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

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

этики и этикета.

## **Предметные результаты**

При изучении модуля «Плавание»

на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

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

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

умение держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в разное время года, правилами купания в необорудованных местах;

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

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;

участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ХОККЕЙ»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Хоккей» (далее – модуль по хоккею, хоккей) на уровне

начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи

учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету

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

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

Выполнение сложнокоординационных, технико-тактических действий в хоккее обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

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

*Целью* изучения модуля «Хоккей» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств хоккея.

*Задачами* изучения модуля «Хоккей» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

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

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

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

формирование образовательного

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

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

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

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

популяризация вида спорта «хоккей», привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям хоккеем, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Хоккей».* Модуль «Хоккей» доступен для освоения в учебном процессе обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по хоккею поможет обучающимся освоить содержание отдельных компонентов модулей по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Хоккей» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по хоккею с выбором различных элементов хоккея, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, в

ключающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей(законных представителей)несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2,3,4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2,3,4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Хоккей»**

Знания о хоккее.

История зарождения хоккея. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры.

Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх

Разновидности хоккея. Правила соревнований по виду спорта «хоккей». Хоккейный словарь терминов и определений.

Размеры хоккейной ледовой площадки, ее допустимые размеры, инвентарь и оборудование для игры в хоккей.

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

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

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста. Здоровьеформирующие факторы и средства.

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

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.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики элементами хоккея, 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.

Основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее. 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, накатке).

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

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.

Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков в хоккее. Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков.

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

передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке; основная стойка (посадка) хоккеиста;

скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;

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

скольжение на левом коньке с толчка правой ногой и наоборот;

бегскользящими, короткими, шагами, спиной вперед, неотрывая коньков от льда, спиной вперед переступанием ногами;

выпады, глубокие приседания над двухногах;

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

подугетолчками одной (внешней) ноги (переступанием) подуге переступанием двухног;

торможение «полуплугом» и «плугом», остановки;

старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданном направлении;

прыжки толчком двумя ногами вперед, в сторону.

Технические элементы владения клюшкой и шайбой (ведение, передачи, броски, удары, остановки, прием). Броски шайбы.

Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля

Участие в соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

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

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

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

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

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

ическим потребностям;

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

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

## **Предметные результаты**

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

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

знания по истории возникновения игр в хоккей, достижениям национальной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх;

представление о разнообразиях хоккея и основных правилах игр в хоккее и шайбой, составе хоккейной команды, роль капитана команды и функция игрока в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь));

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

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

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

знание основ организации самостоятельных занятий хоккеем с сверстниками, организации и проведения с сверстниками подвижных игр с элементами хоккея;

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

выполнение подготовительных и специальных упражнений хоккеиста в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке), технические элементы хоккея в передвижении на коньках: бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки;

выполнение свободного передвижения на коньках по площадке с использованием различных видов перемещений;

выполнение технических элементов владения клюшкой и шайбой (ведение, передачи, броски, удары, остановки, прием), основные способы держания клюшки (хваты) и простые тактические действия (индивидуальные и групповые), простые технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание шайбы;

выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

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

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

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в

достижении общих целей  
деятельности на занятиях хоккеем.

учебной

игровой

## ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

### Пояснительная записка

Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

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

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

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

*Целями* изучения модуля «Футбол» являются: формирование у

обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой

мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

*Задачами* изучения модуля «Футбол» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

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

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

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корректирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значении в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

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

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

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и участие в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Футбол».* Модуль «Футбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных

направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования их двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объёма двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся освоить содержательных компонентов в модулях по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также освоить программы в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Учебный модуль «Футбол» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры

процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, в ключающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

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

## Содержание модуля «Футбол»

Знания о футболе.

История зарождения футбола, как вида спорта, в мире и в Российской Федерации.

Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры.

Достижения сборных команд страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Футбольный словарь терминов и определений. Спортивные дисциплины вида спорта «Футбол».

Состав футбольной команды, функции игроков в команде, роль капитана команды.

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

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

Правила личной гигиены во время занятий футболом.

Требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола с сверстниками в активной досуговой деятельности.

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

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

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе. Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.

Подвижные игры без мячей и с мячами. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой –

внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы;

развороты с мячом –

подоймой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;

удары по мячу ногой –

внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема;

остановка мяча ногой – подошвой, внутренней стороной стопы;  
обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону.

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

Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

## **Планируемые результаты**

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

### **Личностные результаты**

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

проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории и достижений сборных команд страны по футболу на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх и современного состояния развития футбол в Российской Федерации;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

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

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами футбола учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

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

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

## **Предметные результаты**

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

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

соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий футболом и посещения соревнований по футболу, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

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

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

выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных

упражнений для формирования технических действий футболиста;

выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение индивидуальных технических приемов владения мячом: ведение, развороты, удары по мячу ногой, остановка и (или) прием мяча, обманные движения («финты»);

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

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

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

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

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

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

проявление уважительных отношений к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

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

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

*Целью* изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

*Задачами* изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

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

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

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

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

способствование развитию обучающихся творческих способностей;

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

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

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, по

дготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Фитнес-аэробика» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов в фитнес-аэробике, с учётом возраста и физической

подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусмотривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике.

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

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

нес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

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

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

Классическая аэробика:

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

базовые элементы сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

основные движения руками;

выполнение

упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

основные движения руками;

выполнение

упражнений и комплексов степ-

аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

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

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средств

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

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

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

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

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

## **Предметные результаты**

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

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

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

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

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

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

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения

при составлении комплекса фитнес-аэробики;

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

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

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Спортивная борьба» (далее – модуль по спортивной борьбе, спортивная борьба) на уровне начального образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

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

Спортивная борьба представляет собой целостную систему физического воспитания и включает всё многообразие двигательных действий свойственных биомеханическим возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности, что обеспечивает эффективно развитие физических качеств и двигательных навыков.

Целью изучения модуля «Спортивная борьба» является формирование обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «спортивная борьба».

*Задачами* изучения модуля «Спортивная борьба» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «спортивная борьба», его возможности и значении в процессе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по спортивной борьбе;

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

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

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

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету

«Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивной борьбы;

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Спортивная борьба».* Модуль «Спортивная борьба» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их

физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

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

Модуль «Спортивная борьба» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры процесс освоения обучающимися учебного материала по спортивной борьбе с выбором различных элементов борьбы, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Спортивная борьба»**

Знания о спортивной борьбе.

История зарождения и развития спортивной борьбы. Известные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых чемпионатах и первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене.

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

Размеры борцовского ковра, его допустимые размеры, инвентарь оборудования для занятий спортивной борьбой. Весовые категории.

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

Словарь терминов и определений по спортивной борьбе.

Спортивная борьба как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием для занятий спортивной борьбой.

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

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

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами спортивной борьбы, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования санкии профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основы организации самостоятельных занятий спортивной борьбой с соперниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивной борьбы.

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

Основы анализа собственной и чужих занятий, игр с элементами борьбы, игр своей команды и игр команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца.

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

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.

Подвижные игры и игры с элементами борьбы с предметами и без, эстафеты с элементами спортивной борьбы. Эстафеты на развитие физических специальностей.

ных качеств.

Техника перемещения борца (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки), понятия их характеристик технических действий в стойке и в партере, защит и контрприёмов, их названия и техника выполнения. Характеристика способов тактической подготовки в спортивной борьбе, её компоненты и разновидности.

Учебные поединки (борьба лёжа, борьба в партере, борьба на коленях).

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

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

При изучении модуля «Спортивная борьба» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к сознательному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы;

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

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

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

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социаль-

ной справедливости и свободе;

соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

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

## **Метапредметные результаты**

При изучении модуля «Спортивная борьба» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

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

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

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

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

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

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

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

## **Предметные результаты**

При изучении модуля «Спортивная борьба» на уровне начального

общего образования обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения занятий спортивной борьбой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения спортивной борьбы в мире и в Российской Федерации;

представление о разновидностях спортивной борьбы и основных правилах ведения поединков, борцовской терминологии, весовых категориях;

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

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

сформированность основ организации самостоятельных занятий спортивной борьбой со сверстниками, организация и проведение со сверстниками

подвижных игр с элементами единоборств, выполнения упражнений специальной направленности из арсенала спортивной борьбы;

умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий борца, методики их выполнения;

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

специальные упражнения из арсенала спортивной борьбы: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забеги на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения.

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

способность анализировать выполнение технического действия (приёма) и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных поединках по упрощённым правилам;

умение выполнять контрольно-

тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности

волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность; способность проявлять уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей учебной и игровой деятельности на занятиях по спортивной борьбе.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Флорбол» (далее – модуль по флорболу, флорбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

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

Выполнение сложнокоординационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективно развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Флорбол как средство воспитания, формирует у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании солевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля «Флорбол» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «флорбол».

*Задачами изучения модуля «Флорбол» являются:*

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

формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по флорболу;

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

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

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

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

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Флорбол».* Модуль «Флорбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля «Флорбол» поможет обучающимся освоить содержательных компонентов в модулях по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подготовке и проведению спортивных мероприятий, а также освоить программы в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Флорбол» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры прощ

есса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных элементов флорбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, в ключающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

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

### **Содержание модуля «Флорбол»**

Знания о флорболе.

История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене.

Разновидности флорбола (малый флорбол – 3 на 3, классический флорбол – 5 на 5 полевых игроков).

Размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры, инвентарь и оборудование для игры во флорбол.

Основные правила соревнований по флорболу. Судейская коллегия. Обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Флорбольный словарь терминов и определений.

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

Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Способы самостоятельной деятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами флорбола, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола.

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

Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста.

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по флорболу. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений.

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.

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

Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (сперекладыванием, спобом «пятка-

носок»), безотрывая мяча от крюка клюшки, ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом, смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны. Прием мяча: прием мяча суступающим движением крюка клюшки (в захват), прием безуступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар полетному мячу. Обводка и обыгрывание: обегание соперника, прокидка или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрышным переклюшкой 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, отталкивание ногой от пола с одной или двух ног, смешанный тип);

элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание);

элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах, тактические действия с учетом игровых амплуав команд, быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры во флорбол. Упрощенные игры в тактико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

При изучении модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования

у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

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

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

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

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

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

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

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

## **Предметные результаты**

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

понимание значения занятий флорболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации;

сформированность представлений о разновидностях флорбола и основных правилах вида спорта «флорбол», флорбольной терминологии, составе флорбольной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь));

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

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

сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола;

умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстрой реакции, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча), основные способы держания клюшки (хват), базовые технические элементы (приемы) и игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, элементы техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуав команд;

способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

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

умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

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

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

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом

современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общей физической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закалывания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

*Целью* изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формированию обучающихся общей человеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

*Задачами* изучения модуля «Легкая атлетика» являются:

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

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

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физического разви

тии физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным этапам, отдых на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

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

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету

«Физическая культура», удовлетворение

индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Легкая атлетика».* Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса

освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста

и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусмотривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Легкая атлетика»**

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Вид легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений легкой атлетики.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировке) для занятий различными видами

егкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, в нестационарном, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения течественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

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

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

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

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

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

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

## **Метапредметные результаты**

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

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

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

умение характеризовать действия и поступки, давать им

анализи объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

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

способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий и видов лёгкой атлетики;

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

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

## **Предметные результаты**

При изучении модуля «Лёгкая атлетика» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития лёгкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по лёгкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по лёгкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях лёгкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы упражнений развивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами лёгкой атлетики;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ПОДВИЖНЫЕ ШАХМАТЫ»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Подвижные шахматы» (далее – модуль по подвижным шахматам, шахматы) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 1–

2 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Во образовательной деятельности шахматная игра обладает богатейшим образовательным, воспитательным, спортивным, культурным, духовным и коммуникативным потенциалом. Шахматы развивают логику, требуют концентрации внимания, быстроты принятия решений – все эти качества присущи подвижным играм, которые можно использовать для ознакомления детей с основами шахматной игры.

Модуль «Подвижные шахматы», разработанный на основе обычных подвижных игр эстафет, позволяет изучать правила шахматной игры непосредственно на уроках физической культуры в образовательных организациях. Эстафеты и игры с шахматной тематикой могут включаться в стандартные уроки. Этого достаточно, чтобы обучающиеся овладевали базовыми сведениями о шахматах непосредственно на уроках физической культуры, играя в подвижные игры на большой напольной шахматной доске. Правильная организация урока физической культуры с включением шахматных понятий в эстафеты и подвижные игры делает уроки увлекательными и запоминающимися. Предусмотрены также дополнительные занятия шахматами в обычных классах.

Систематические занятия шахматами развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залог безопасности жизни.

*Цель* изучения модуля «Подвижные шахматы» заключается в овладении об

учающимися основами шахматной игры как полезным жизненным навыком, формировании у обучающихся стремления к познанию мировых культурных достижений и социальному самоопределению, ведению здорового образа жизни и интеллектуальному развитию и использованию средств вида спорта «шахматы».

*Задачами* изучения модуля «Подвижные шахматы» являются: массовое вовлечение обучающихся, в шахматную игру и приобщение их к шахматной культуре;  
Всестороннее гармоничное развитие детей,  
увеличение объёма их двигательной и познавательной активности;

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

приобретению знаний из истории развития шахмат, основ шахматной игры, получению знаний о возможностях шахматных фигур, особенностях их взаимодействия;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, вкладе советских и российских спортсменов-шахматистов в мировой спорт;

формирование общих представлений о шахматном спорте, истории шахмат, усвоение правил поведения во время шахматных турниров, включая правила безопасности;

формирование потребности повышать свой культурный уровень, в том числе через занятия шахматами для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

формирование у обучающихся устойчивой мотивации к интеллектуальным видам спорта;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к изучению шахмат и учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом через изучение шахматной игры;

популяризация шахмат в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям шахматами в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области шахматного спорта.

*Место* и роль модуля «Подвижные шахматы». Модуль «Подвижные шахматы» предполагает доступность освоения учебного материала по

шахматам всеми обучающимися, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Модуль по подвижным шахматам формирует специальные компетенции обучающихся для получения первоначальных знаний о шахматах как виде спорта, формирования умений и навыков для ведения борьбы в шахматной партии, овладения техническими приёмами и базовыми сведениями по тактике и стратегии, улучшает возможности по развитию памяти и логики, повышению физической и умственной работоспособности.

Интеграция модуля по подвижным шахматам поможет обучающимся освоению и содержанию компонентов модулей по легкой атлетике, подвижным спортивным играм, гимнастике, а также освоению программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных

спортивных клубов и участия в спортивных мероприятиях.

Модуль «Подвижные шахматы» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по шахматам с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа).

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа).

## **Содержание модуля «Подвижные шахматы»**

Знания о шахматах.

История развития шахмат как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных шахматистов на мировых первенствах и Всемирных шахматных олимпиадах.

Характеристика видов шахмат (классические, быстрые, шахматная компо

зиция, компьютерные шахматы, игра в интернете).

Базовые сведения о теории шахмат.

Основные правила проведения соревнований по шахматам. Шахматные часы. Роль судьи соревнований по шахматам. Словарь терминов и определений по шахматам.

Занятия шахматами для развития умственных способностей и укрепления здоровья. Режим дня при занятиях шахматами.

Сведения о личностных качествах, необходимых шахматисту и способах их развития. Значение занятий шахматами для формирования положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях шахматами.

Способы физкультурной и шахматной деятельности на уроках физической культуры.

Способы физкультурной деятельности: подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий общей физической подготовкой; составление комбинаций упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; подбор физических упражнений для организации развивающих, подвижных и игровых эстафет с шахматной тематикой;

организация и проведение подвижных игр с шахматной тематикой во время активного отдыха и каникул.

Способы шахматной деятельности:

самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой, в том числе игра на полевой шахматной доске в спортивном зале;

подготовка мест для занятий шахматами в спортзале на полевой шахматной доске.

Физическое совершенствование и развитие навыков игры в шахматы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

общеразвивающие и специальные упражнения на развитие физических качеств.

Шахматная деятельность:

подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на полевой шахматной доске;

спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет подвижных игр различные способы поставить мат одинокому королю.

## **Планируемые результаты**

Содержание модуля «Подвижные шахматы» направлено на достижение обучающихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### **Личностные результаты**

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения

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

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

### **Метапредметные результаты**

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами шахмат, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить свои действия с планируемыми результатами в шахматах, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов в соревнованиях по шахматам;

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

## **Предметные результаты**

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения шахмат как средства развития общих способностей и повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

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

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии помощников простейшие комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для физического развития;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий шахматами;

участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по шахматам;

знание и выполнение тестовых упражнений по шахматной подготовленности для участия в соревнованиях по шахматам.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Бадминтон» (далее – модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузок позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подгот

овкииназанятияхвспециальноймедицинскойгруппе.Занятиябадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменениявдеятельностизрительныханализаторов,вчастности,улучшаетсяглубинноеипериферическоезрение,повышаетсяспособностьнервно-мышечногоаппаратакбыстроунапряжениюи расслаблениюмышц.Эффективностьзанятийбадминтономобоснованадля коррекциизрения иосанкиребёнка.

Впроцессеигрывбадминтонобучающиесяиспытываютположительныеэмоции:жизнерадость,бодрость,инициативу,благодарячемуиграпредставляетсобой средство не только физического развития, но и активногоотдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжахвблизивоёмомили простовдворедома) создаёт прекрасныеусловиядлянасыщенияорганизмачеловекакислородомвовремявыполнениядвигательнойактивности.

*Целью*изучениямодуля«Бадминтон»являетсяформированиеуобучающихсяоснов здорового образа жизни, активной творческой самостоятельностивпроведенииразнообразныхформзанятийфизическимиупражнениями посредствомбадминтона,укреплениеисохранениездоровьяобучающихся,приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитиефизическихкачествиосвоениефизическихупражненийоздоровительной,спортивнойиприкладно-ориентированнойнаправленности.

*Задачами*изучениямодуля«Бадминтон»являются:

всестороннеегармоничное развитие обучающихся, создание условийдлявоспроизводстванеобходимогообъемаихдвигательнойактивностиврежиме

учебногодняидосуговойдеятельностисредствамиигрывбадминтон,бадминтонныхупражненийи подвижныхигрсэлементамибадминтона;

формирование физического, нравственного, психологического и социальногоздоровья обучающихся,повышения уровня развития двигательных

способностейвсоответствииссенситивнымипериодамимладшегошкольного возраста,повышениефункциональныхвозможностейорганизма,обеспечение культурыбезопасногоповеденияназанятияхпобадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениямис общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством

освоениятехническихдействийиподвижныхигрсэлементамибадминтона;

освоениезнанийиформированиепредставленийобадминтонекаквидеспорта,егоисториииразвития,способахформированияздоровья,физическогоразви

тия физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в бадминтон, правилам организации самостоятельных занятий бадминтоном;

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

популяризация бадминтона среди детей, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес к занятиям бадминтоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Бадминтон».* Модуль «Бадминтон» удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала в любом возрастном категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся освоению содержания отдельных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» – «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов.

Модуль «Бадминтон» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных элементов флорбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного

плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

## Содержание модуля «Бадминтон»

Знания о бадминтоне.

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр спортивных эстафет с элементами бадминтона.

История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности.

Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Бадминтон как вид двигательной активности в режиме дня. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные и игры спортивных эстафеты, командные перестроения.

Подбор индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих

и специальных упражнений бадминтона. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки.

Самостоятельное проведение разминки, организация и проведение спортивной

вных эстафет, игригровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевой участи (капитан команды, участник, судья, организатор).

Физическое совершенствование.

Организуемые команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «Напервый, рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «Наместе стой, раз, два», «Равняйся», «Вдвешеренгистановись».

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд строевых упражнений: построение и перестроение водну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд строевых упражнений.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки.

Упражнения общей и специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Самостоятельное проведение разминки по е видам.

Индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Основные хват ракетки. Перемещение волана ракеткой. Смена хвата и работы ног.

Бадминтонные технические упражнения. Игра сетки и выпады. Игра сетки и начало игры.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты ракеткой, шариком воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убежит водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана», «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки воланами», «Закинь волан», «Бой стенью», «Падающий волан ракеткой».

Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет и игровых заданий.

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнения для освоения техники бадминтона. Поддача и обмен ударами. Отброс слева и справа. Плоские удары в центр корта.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой стенью», «Падающий волан ракеткой», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Чётные и нечётные».

### **Планируемые результаты**

Содержание модуля «Бадминтон» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### **Личностные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Предметные результаты**

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

представления о значении занятий бадминтоном как средством для укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знания истории зарождения бадминтона, достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене;

представление о сущности и основных правилах игры в бадминтон;

умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий бадминтоном, для развития

двигательных способностей, индивидуальных и парных бадминтонных технических элементов, техники их выполнения;

демонстрация навыков безопасного поведения во время занятий бадминтоном, личной гигиены, выполнения требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном;

демонстрация навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности;

демонстрация универсальных умений при выполнении и организующих командных строевых упражнений;

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

демонстрация техники выполнения общеразвивающих, спортивных, профилактических упражнений с элементами бадминтона;

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

умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном с одноклассниками, подвижные игры с элементами бадминтоном;

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

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

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ТРИАТЛОН»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Триатлон» (далее – модуль по триатлону, триатлон) на уровне начального образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

Триатлон, как комплексный вид спорта, объединяет наиболее популярные циклические спортивные дисциплины – плавание, велогонка,

бег

и

способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственно-му развитию, патриотическому воспитанию обучающихся и личностному самоопределению. Занятия триатлоном обеспечивают эффективно развитие физических качеств, имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования всех систем организма человека.

Использование средств триатлона в образовательной деятельности способствует формированию у обучающихся важные для жизни навыки и черты характера (целеустремленность, настойчивость, решительность, коммуникабельность, самостоятельность, силу воли и уверенность в своих силах), дают возможность вырабатывать навыки общения, дисциплинированности, самообладания, терпимости, ответственности.

Целью изучения модуля «Триатлон» является формирование обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации и сохранения и укрепления собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «триатлон».

Задачами изучения модуля «Триатлон» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «триатлон», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающихся;

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

формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствами триатлона и создание необходимых предпосылок для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности, техническими приемами вида спорта «триатлон»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

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

популяризация триатлона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес к занятиям

иатлономвшкольныеспортивныеклубы,секции,кучастиювсоревнованиях;  
выявление,развитиеиподдержкаодарённыхдетейвобластиспорта.

*Местоирольмодуля«Триатлон».*Модуль«Триатлон»доступендляосвоениявсемобучающимся,независимоотуровняихфизическогоразвитияигендерныхособенностейирасширяетспектрфизкультурно-спортивныхнаправленийвобщеобразовательныхорганизациях.

Спецификамодуляпотриатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и другие), предполагая доступность освоения учебного материала в любом возрастном категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

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

Модуль «Триатлон» может быть реализован в следующих вариантах:

присамостоятельном планировании учителем физической культуры процесс освоения обучающимися учебного материала по триатлону с выбором различных элементов триатлона, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

## Содержание модуля «Триатлон»

Знания о триатлоне.

История зарождения триатлона. Легендарные отечественные и зарубежные триатлонисты и тренеры. Достижения Национальной сборной команды страны по триатлону на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

Словарь терминов и определений по триатлону. Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона.

Первые правила соревнований по триатлону. Современные правила соревнований по триатлону.

Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону.

Инвентарь оборудования для занятий триатлоном. Основные узлы спортивного велосипеда, основы технического обслуживания велосипеда.

Правила безопасного поведения во время занятий триатлоном.

Правила безопасной культуры поведения во время посещения соревнований по триатлону.

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

Режим дня обучающегося при занятиях триатлоном. Правила личной гигиены во время занятий триатлоном.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях триатлоном.

Подбор велосипеда с учетом роста.

Основы организации самостоятельных занятий триатлоном.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр с элементами триатлона с 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 формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств триатлониста самостоятельно и при участии и помощи родителей;

Контрольно-тестовые упражнения по общей физической,

специальной технической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

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 триатлоне.

Способы регулирования физической нагрузки при занятиях триатлоном. По подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона.

Подвижные игры в воде: «Поплавок», «Звездочка», «Кто дальше проскользит»,

«Пятнашки», «Караси и щуки», игры с мячом и различными предметами. Подвижные игры с использованием велосипеда: «Кто дальше проедет»,

«Змейка», «Коснись ногой земли», «Подними предмет», «Собери пирамидку».

Подвижные игры на площадке: «Пятнашки», «Чехарда», игры с мячом. Эстафеты, направленные на развитие физических и специальных качеств. Техника передвижения:

в воде: упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры); упражнения для изучения движений ногами, согласования движений ногами

и дыхания движений руками, движений руками и дыхания, упражнения для изучения общего согласования движений;

на велосипеде: правильная посадка, обучение началу движения, передвижению на велосипеде, торможению и остановке, формированию навыков сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде), езда в положении сидя в седле и стоя на педалях, поворотами и разворотами, по кругу, «змейкой»; бегом: бегобычный, семенящий, с ускорением, приставными и скрестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Учебные соревнования по триатлону. Участие в соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

Содержание модуля «Триатлон» направлено на достижение обучающимися

личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

## **Личностные результаты**

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов в Национальной сборной команды страны по триатлону на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и

анятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

## **Предметные результаты**

При изучении модуля «Триатлон» на уровне начального общего образования обучающихся

будут сформированы следующие предметные результаты:

представления роли и значения занятий триатлоном, как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

знания по истории возникновения триатлона, достижениях Национальной сборной команды страны по триатлону на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх; о легендарных отечественных и зарубежных триатлонистах и тренерах;

знания о спортивных дисциплинах триатлона и основных правилах соревнований по триатлону;

навыки безопасного поведения во время занятий триатлоном и посещения соревнований по триатлону;

знания и соблюдение базовых правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий триатлоном;

знания о базовых навыках самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием в величине физических нагрузок;

знания основ организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом с сверстниками, организации и проведения соревнования подвижных игр специальной направленности с элементами триатлона;

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

умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, упражнений для укрепления голеностопных суставов, специальных упражнений для формирования технических навыков триатлониста;

умение выполнять различные виды передвижений характерных для триатлона (плавание, велогонка, бег) в упрощенных условиях

естественной среды (оборудованные водоемы, велодорожки, лесопарковая зона) учебной, игровой и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать базовые навыки спортивного плавания включая: прыжки в воду, скольжения, повороты, умение ориентироваться в воде, плавание кролем на груди и на спине;

умение выполнять индивидуальные технические приемы на велосипеде включая: быструю и безопасную посадку на велосипед, разгон, остановки, прохождение поворотов и разворотов;

знание назначения основных узлов спортивного велосипеда, овладение основными навыками технического обслуживания велосипеда;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в различных сегментах триатлона, устранять ошибки после подсказки учителя;

участие в контрольных занятиях и учебных соревнованиях по триатлону (и липовходящим в триатлон спортивным дисциплинам) на коротких дистанциях и по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке триатлониста.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛАПТА»**

### **Пояснительная записка**

Модуль «Лепта» (далее – модуль лепта, лепта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету

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

Русская лепта – одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лепта является официальным видом спорта. Лептой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лепта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению

здоровья

детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию

обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лоптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развитию морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

*Целью* изучения модуля «Лапта» является формирование обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «лапта».

*Задачами* изучения модуля «Лапта» являются:

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

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

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

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

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура» средствами лапты;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Лапта».* Модуль «Лапта» доступен для освоения всеобучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль «Лапта» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу обучающимися в рамках внеурочной деятельности (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

## **Содержание модуля «Лапта»**

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Фе

дерации.

Разновидности лапты.

Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

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

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту. 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 лапты: «Поймай лису», «Баскетбол стенным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения

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

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

## **Метапредметные результаты**

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

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

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

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

## **Предметные результаты**

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

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

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

освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении в игре «лапта»;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий поллапте ;

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

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

участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях поллапте;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

### **Пояснительная записка**

Учебный модуль «Футбол для всех» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность и личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойко

сти, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и безопасности жизни.

*Целью* изучения модуля «Футбол для всех» является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «футбол».

*Задачами* изучения модуля «Футбол» являются:

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела и средств футбола;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола;

укрепление и сохранение здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе;

популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

*Место* и роль модуля «Футбол для всех». Модуль «Футбол для всех» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования, содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Модуль «Футбол для всех» может быть реализован в следующих *вариантах*: присамостоятельном планировании учителем физического процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Футбол для всех»**

Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Основные термины футбола.

Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с помощью ребеек», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгоним мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и другие.

Базовые двигательные навыки, элементы технических приемов футбола.

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышечных сокращений, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).

Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. Индивидуальные технические действия.

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, сполулета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества и уроки, хорошие владеющие ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом сложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча, полувысокого мяча, ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в сторону мяча.

Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями, кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

Тактика игры обороны: индивидуальные тактические способы ведения диноборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их пред

азначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.

## **Планируемые результаты**

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

## **Личностные результаты**

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

формирование чувства гордости за отечественных футболистов;  
развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Метапредметные результаты**

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

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления с использованием игры в футбол;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол,

определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;  
определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;  
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;  
владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

## **Предметные результаты**

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

формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игр в футбол и другие);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата; освоение правил поведения безопасности во время занятий и соревнований по футболу;

приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;

приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игр в футбол;

овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;

освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста

(выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);

знание некоторых индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне;

формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;

применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/<br>п  | Наименование<br>разделов и<br>тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы   |
|---|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |   | Все<br>го        | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1   | Знания о<br>физической культуре             | 2                | 0                     | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1   | Режим дня школьника                         | 2                | 0                     | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                       |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                       |                        |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1   | Гигиена человека                            | 1                | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.2   | Осанка человека                             | 1                | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|  |   |    |   |    |   |
|--|---|----|---|----|---|
|  |   |    |   |    | <a href="http://turavshkole.ru/">turavshkole.ru/</a>  |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1  | 0 | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3  |   |    |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |    |   |    |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                          | 18 | 2 | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 0  | 0 | 0  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 18 | 2 | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                               | 13 | 2 | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 49 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных                       | 10 | 0 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|   |                             |    |   |    |  |
|---|-----------------------------|----|---|----|--|
|   | требований<br>комплекса ГТО |    |   |    | <a href="http://turavshkole.ru/">turavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                          |                             | 10 |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                             | 66 | 6 | 59 |  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/<br>п  | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | Все го           | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Знания о физической культуре              | 2                | 0                  | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Физическое развитие и его измерение       | 6                | 0                  | 6                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 6                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Занятия по укреплению здоровья            | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.2   | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| Итого по разделу   |  | 2  |   |    |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 20 | 3 | 17 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 20 | 3 | 17 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.3  | Подвижные игры   | 12 | 0 | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 52 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 6  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 6 | 61 |   |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/<br>п  | Наименование<br>разделов и<br>тем программы                 | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы   |
|---|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |   | Все<br>го        | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1   | Знания о<br>физической<br>культуре                          | 3                | 1                     | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 3                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1   | Виды физических<br>упражнений,<br>используемых на<br>уроках | 1                | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.2   | Измерение пульса<br>на уроках<br>физической<br>культуры     | 1                | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.3   | Физическая нагрузка   | 2                | 0                     | 2                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 4                |                       |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                       |                        |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                       |                        |   |

|  |                                     |    |   |    |   |
|--|-------------------------------------|----|---|----|---|
| 1.1  | Закаливание организма               | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/</a> |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/</a> |
| 1.3  | Зрительная гимнастика               | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |                                     | 3  |   |    |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                     |    |   |    |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики    | 18 | 2 | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика                     | 16 | 3 | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/</a> |
| 2.3  | Подвижные и спортивные игры         | 18 | 0 | 18 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |                                     | 52 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                     |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к                        | 6  | 0 | 6  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkultturavshkole.ru/</a> |

|   |  |   |    |  |  |
|---|--|---|----|--|--|
|   | выполнению<br>нормативных<br>требований<br>комплекса ГТО |   |    |  | <a href="http://tura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkul-turavshkole.ru/">tura-<br/>na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkul-<br/>turavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                          | 6  |   |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ | 68   | 6 | 61 |  |  |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/<br>п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Знания о физической культуре  | 2                | 0                  | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Самостоятельная физическая подготовка   | 2                | 0                  | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.2   | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                | 0                  | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 4                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы                   | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
|  | тела   |    |   |    | <a href="http://fizkulturavshkole.ru/">fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 1.2  | Закаливание организма  | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2  |   |    |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18 | 3 | 15 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 18 | 3 | 15 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.3  | Подвижные и спортивные игры                                  | 18 | 0 | 18 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 54 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 6  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ   |  | 68 | 6 | 62 |   |

|              |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|
| ΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

| № п/п | Темаурока  | Количествочасов |                      |                        | Электронныицифровыеобразовательныересу<br>рсы   |
|-------|--|-----------------|----------------------|------------------------|---|
|       |  | Все<br>го       | Контрольнер<br>аботы | Практическиер<br>аботы |   |
| 1.    | Чтотакоефизическаякуль<br>тура   | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.    | Современныефизические<br>упражнения  | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 3.    | Режим дня и правила его<br>составления и<br>соблюдения                       | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 4.    | Личная гигиена и<br>гигиенические<br>процедуры                               | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 5.    | Осанка человека.<br>Упражнения для осанки                                    | 1               | 1                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 6.    | Комплексы утренней<br>зарядки и<br>физкультминуток в<br>режиме дня школьника | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 7.  | Правила поведения на уроках физической культуры                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 8.  | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 9.  | Исходные положения в физических упражнениях                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 10. | Учимся гимнастическим упражнениям  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 11. | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 12. | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 13. | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 14. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | культуры   |   |   |   | <a href="http://fizkulturavshkole.ru/">.fizkulturavshkole.ru/</a>   |
| 15. | Способы построения и повороты стоя на месте          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 16. | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 17. | Гимнастические упражнения с мячом                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 18. | Гимнастические упражнения соскалкой                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 19. | Гимнастические упражнения в прыжках                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 20. | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 21. | Подъем ног из положения лежа на животе               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 22. | Сгибание рук в                                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | положении упор лежа  |   |   |   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">/fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 23. | Разучивание прыжков в группировке  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 24. | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами                                      | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 25. | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 26. | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 27. | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 28. | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 29. | Разучивание одновременного   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | отталкивания двумя ногами  |   |   |   | <a href="http://fizkulturavshkole.ru/">.fizkulturavshkole.ru/</a>   |
| 30. | Приземление после спрыгивания с горки матов                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 31. | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 32. | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 33. | Разучивание фазы приземления из прыжка                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 34. | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 35. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 36. | Считалки для подвижных игр   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 37. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 38. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 39. | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 40. | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 41. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 42. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 43. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 44. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-</a>   |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   | <a href="http://na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 45. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 46. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 47. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 48. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 49. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 50. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 51. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 52. | Разучивание подвижной                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://</a>   |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | игры «Брось-поймай»  |   |   |   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">/fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 53. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 54. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 55. | ГТО – что это такое?<br>История ГТО.<br>Спортивные нормативы                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 56. | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 57. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 58. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 59. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |    |   |    |   |
|-----|--|----|---|----|---|
|     | ногами. Подвижные игры   |    |   |    |   |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                      | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 66. | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                      | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
|     |  | 66 | 6 | 60 |   |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Темаурока  | Количествочасов |                    |                     | Электронныцифровыеобразовательныересурсы  |
|-------|--|-----------------|--------------------|---------------------|---|
|       |  | Все го          | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1.    | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.    | ЗарождениеОлимпийскихигр                               | 1               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 3.    | СовременныеОлимпийскиеигры                             | 1               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 4.    | Физическоеразвитие                                     | 1               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 5.    | Физическиекачества                                     | 1               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 6.    | Силакакфизическоекачество                              | 1               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 7.    | Быстротакакфизическоекачест                            | 1               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | во  |   |   |   | <a href="http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">tp://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>   |
| 8.  | Выносливость как физическое качество      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 9.  | Гибкость как физическое качество          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 10. | Развитие координации движений             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 11. | Развитие координации движений             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 12. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 13. | Закаливание организма                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 14. | Утренняя зарядка                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 15. | Составление комплекса утренней зарядки              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 16. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 17. | Строевые упражнения и команды                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 18. | Строевые упражнения и команды                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 19. | Прыжковые упражнения                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 20. | Прыжковые упражнения                                | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 21. | Гимнастическая разминка                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 22. | Ходьба на гимнастической скамейке                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   | <a href="http://ww.fizkulturavshkole.ru/">ww.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 23. | Ходьбанагимнастическойске<br>ейке                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 24. | Упражнения с<br>гимнастическойске<br>калкой       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 25. | Упражнения с<br>гимнастическойске<br>калкой       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 26. | Упражнения с<br>гимнастическим<br>мячом           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 27. | Танцевальныегимнастические<br>движения            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 28. | Танцевальныегимнастические<br>движения            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 29. | Правила поведения на<br>занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 30. | Броски мяча в неподвижную                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-</a>   |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | мишень  |   |   |   | <a href="http://na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 31. | Броски мяча в неподвижную мишень  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 32. | Сложнокоординированные прыжковые упражнения                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 33. | Сложнокоординированные прыжковые упражнения                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 34. | Прыжок в высоту с прямого разбега                                       | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 35. | Прыжок в высоту с прямого разбега                                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 36. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 37. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 38. | Передвижение равномерной  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук |   |   |   | <a href="http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">tp://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>   |
| 39. | Бег с поворотами и изменением направлений                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 40. | Сложнокоординированные беговые упражнения                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 41. | Подвижные игры с приемами спортивных игр                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 42. | Игры с приемами баскетбола   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 43. | Игры с приемами баскетбола   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 44. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 45. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 46. | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 47. | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 48. | Прием «волна» в баскетболе               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 49. | Прием «волна» в баскетболе               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 50. | Игры с приемами футбола: метко в цель    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 51. | Игры с приемами футбола: метко в цель    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 52. | Гонка мячей и слалом с мячом             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 53. | Бросокнойгой                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   | <a href="http://ww.fizkulturavshkole.ru/">ww.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 54. | Подвижные игры на развитие равновесия   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 55. | Подвижные игры на развитие равновесия   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 56. | Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 57. | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 58. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 59. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://ww.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 66. | Освоение правил и техники  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/ht">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/ht</a>   |

|     |   |    |   |    |   |
|-----|---|----|---|----|---|
|     | выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры  |    |   |    | <a href="http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">tp://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>   |
| 67. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 68. | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
|     |   | 68 | 6 | 62 |   |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Темаурока  | Количествочасов |                      |                        | Электронныецифровыеобразовательныересурсы   |
|----------|--|-----------------|----------------------|------------------------|---|
|          |  | Все<br>го       | Контрольнер<br>аботы | Практическиер<br>аботы |   |
| 1.       | Физическая культура у древних народов                                      | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.       | История появления современного спорта                                      | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 3.       | Виды физических упражнений   | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 4.       | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 5.       | Дозировка физических нагрузок  | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 6.       | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 7.       | Закаливание организма подд   | 1               | 0                    | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://</a>   |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | ушем                                    |   |   |   | <a href="http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 8.  | Дыхательная и зрительная гимнастика     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 9.  | Строевые команды и упражнения           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 10. | Строевые команды и упражнения           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 11. | Лазанье по канату                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 12. | Лазанье по канату                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 13. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 14. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 15. | Передвиженияпогимнастическойстенке     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 16. | Передвиженияпогимнастическойстенке     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 17. | Прыжкичерезскакалку                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 18. | Прыжкичерезскакалку                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 19. | Ритмическаягимнастика                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 20. | Ритмическаягимнастика                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 21. | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 22. | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   | <a href="http://izkulturavshkole.ru/">izkulturavshkole.ru/</a>  |
| 23. | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 24. | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 25. | Прыжок в длину с разбега                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 26. | Прыжок в длину с разбега                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 27. | Броски набивного мяча                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 28. | Броски набивного мяча                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 29. | Челночный бег                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 30. | Челночный бег                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-</a>   |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     |  |   |   |   | <a href="http://na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 31. | Бег с ускорением на короткую дистанцию                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 32. | Бег с ускорением на короткую дистанцию                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 33. | Беговые упражнения с координационной сложностью                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 34. | Беговые упражнения с координационной сложностью                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 35. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 36. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 37. | Спортивнаяиграбаскетбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 38. | Спортивнаяиграбаскетбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://</a>   |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 39. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 40. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 41. | Подвижные игры с приемами баскетбола                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 42. | Подвижные игры с приемами баскетбола                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 43. | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 44. | Спортивная игра волейбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 45. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | месте и в движении   |   |   |   |   |
| 46. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 47. | Спортивная игра футбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 48. | Спортивная игра футбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 49. | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 50. | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 51. | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 52. | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 53. | Освоение правил и техники  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://</a>   |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты  |   |   |   | <a href="http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 54. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 55. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 56. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 57. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 58. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 59. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты  |   |   |   |   |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | на гимнастической скамье.<br>Подвижные игры   |   |   |   |   |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 66. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 67. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 68. | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
|  | 68 | 6 | 62 |
|--|----|---|----|

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Темаурока  | Количествочасов |                       |                        | Электронныицифровыеобразовательныиресурсы   |
|----------|--|-----------------|-----------------------|------------------------|---|
|          |  | Все<br>го       | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| 1.       | Из истории развития физической культуры в России                                       | 1               | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.       | Из истории развития национальных видов спорта  | 1               | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 3.       | Самостоятельнаяфизическая подготовка   | 1               | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 4.       | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                      | 1               | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 5.       | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1               | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 6.       | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры                             | 1               | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 7.       | Оказание первой помощи на  | 1               | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | занятиях физической культуры   |   |   |   | <a href="http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>   |
| 8.  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 9.  | Закаливание организма  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 10. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 11. | Акробатическая комбинация  | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 12. | Акробатическая комбинация  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 13. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 14. | Опорный прыжок через   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-</a>   |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | гимнастического козла с разбега способом напрыгивания |   |   |   | <a href="http://na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 15. | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку     | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 16. | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 17. | Обучение опорному прыжку                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 18. | Обучение опорному прыжку                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 19. | Упражнения на гимнастической перекладине              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 20. | Упражнения на гимнастической перекладине              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 21. | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 22. | Танцевальные упражнения                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 23. | Танцевальные упражнения                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 24. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 25. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега           | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 26. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 27. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 28. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 29. | Беговые упражнения                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     |  |   |   |   | <a href="http://w.fizkulturavshkole.ru/">w.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 30. | Беговые упражнения                                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 31. | Метание малого мяча на дальность                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 32. | Метание малого мяча на дальность                         | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 33. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 34. | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»        | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 35. | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 36. | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 37. | Разучивание подвижной                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-</a>   |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                       |   |   |   | <a href="http://na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 38. | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 39. | Упражненияизигрыволлейбол   | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 40. | Упражненияизигрыволлейбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 41. | Упражненияизигрыволлейбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 42. | Упражненияизигрыбаскетбол   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 43. | Упражненияизигрыбаскетбол   | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 44. | Упражненияизигрыфутбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 45. | Упражненияизигрыфутбол  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 46. | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени                                | 1 | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 47. | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время                            | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 48. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 49. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 50. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 51. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 52. | Освоение правил и техники   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения  |   |   |   | <a href="http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>   |
| 53. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 54. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 55. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 56. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | на низкой перекладине<br>90см. Эстафеты  |   |   |   |   |
| 57. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 58. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 59. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | двумя ногами. Эстафеты   |   |   |   |   |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.<br>Подвижные игры                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.<br>Подвижные игры                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 66. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Челночный бег 3*10м.<br>Эстафеты                                  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |

|     |   |    |   |    |   |
|-----|---|----|---|----|---|
| 67. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Челночный бег 3*10м.<br>Эстафеты                       | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 68. | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
|     |   | 68 | 6 | 62 |   |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., 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**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://rosuchebnik.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://teoriya.ru/ru>

[kultura\\_type-metodicheskoe-posobie/](http://kultura_type-metodicheskoe-posobie/)

<https://www.1urok.ru/categories/17?page=1>

<https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie>

Описание оценки предметных результатов по учебному предмету

«Физическая культура»

**Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

**Личностные** результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

**Оценка метапредметных результатов** - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) **определяют уровень учебных достижений** (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.

5. Контрольное упражнение.

6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый    | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.  |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.   |

## 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.  |
| Повышенный      | «4»                           | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов  |
| Базовый         | «3»                           | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный      | «2»                           | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы   |

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный      | «4»                           | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок  |
| Базовый         | «3»                           | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях  |
| Пониженный      | «2»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
|            |     | оценивать итоги  |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый    | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов   |
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов  |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий         | «5»                           | 95-100 %              |
| Повышенный      | «4»                           | 75-94 %               |
| Базовый         | «3»                           | 51-74 %               |
| Пониженный      | «2»                           | 0-50 %                |

#### 4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобрать в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
|            |     | норматив   |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок   |
| Базовый    | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.  |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий         | «5»                           | 95-100 %              |
| Повышенный      | «4»                           | 75-94 %               |
| Базовый         | «3»                           | 51-74 %               |
| Пониженный      | «2»                           | 0-50 %                |

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается</li> </ul> |

|            |     |   |
|------------|-----|---|
|            |     | <p>более эффективный и/или сложный процесс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>  |
| Повышенный | «4» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>  |
| Базовый    | «3» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> </ul> |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
|            |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>   |
| Пониженный | «2» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul> |

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

| Уровни освоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</li> <li>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</li> <li>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</li> <li>5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.</li> </ol> |
| Повышенный      | «4»                           | <p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. замечания по оформлению реферата;</li> <li>2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.</li> </ol>  |
| Базовый         | «3»                           | <p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</li> <li>2. затруднения в изложении, аргументировании.</li> <li>3. отсутствие презентации.</li> </ol>  |

|            |     |   |
|------------|-----|---|
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |
|------------|-----|---|

### 7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный      | «4»                           | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста  |
| Базовый         | «3»                           | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту  |
| Пониженный      | «2»                           | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности   |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий         | «5»                           | 95-100 %              |
| Повышенный      | «4»                           | 75-94 %               |
| Базовый         | «3»                           | 51-74 %               |
| Пониженный      | «2»                           | 0-50 %                |

