

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. МУТНЫЙ МАТЕРИК

Согласована  
методическим советом школы  
Протокол № 2  
от 30 мая 2024 г.

Утверждено  
приказом МБОУ «СОШ» с.  
Мутный Материк  
№ 193 от 01 июня 2024 г.

Верно.  
Директор школы

Канев А.А.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Физкультура – путь к здоровью»**

Направление – спортивно-оздоровительная деятельность

Начальное общее образование,  
1-4 класс (7-11 лет)  
Срок реализации – 4 года

с. Мутный Материк  
2024

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе примерной программы «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения, на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» для предметной линии учебников 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, «Просвещение» 2014.

**Направление** программы курса внеурочной деятельности - спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Цель:**

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического)

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры)

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

- приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов

- формирование общих представлений о гандболе, тэг-регби, лапте, самбо, фитнес-аэробике, флорболе, подвижных шахматах, бадминтоне, об их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся

- формирование общих представлений о гандболе, тэг-регби, лапте, самбо, фитнес-аэробике, флорболе, подвижных шахматах, бадминтоне, об их истории, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- воспитание моральных и волевых качеств

### **Сроки реализации**

Курс внеурочной деятельности «Физкультура – путь к здоровью» рассчитан на четыре года обучения, 33 часа в 1 классе, по 34 часа во 2, 3, 4 классах. Возраст детей 7-11 лет.

### **Режим занятий:**

Занятия в кружке проводятся один раз в неделю по 1 часу, с продолжительностью в первом полугодии 35 минут, во втором полугодии - 40 минут в 1 классе, по 45 минут во 2,3,4 классах. Перед занятиями обсуждается ТБ.

## 2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

### 1 класс

#### Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой во внеурочной деятельности.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника

#### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

*Лёгкая атлетика.*

Прыжки толчком с двух ног назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Прыжок в длину с места, толчком двумя в полной координации

#### Раздел 3 . Подвижные и спортивные игры.

Правила по ТБ на занятиях. Игра «По местам»

Игры «Снайперы», «Волк во рву»

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР.

Подвижные игры, с элементами единоборств. Игра «Борьба за мяч»

Игры: «Зайцы, сторож и Жучка», «Конники и спортсмены»

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

Игра: «Выбивание опоры»

Игры «К своим флажкам», «Гуси лебеди», «Белки волки», «Кошки мышки»

Режим дня при занятиях самбо. Правила личной гигиены и правильное питание самбиста.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Игра: «Салки на ковре»

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Игра: «**Петушиный бой**»

Игра «Горячая картошка», «Мяч соседу»

Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Игра «Борьба на краю поляны».

#### Раздел 4. Прикладно- ориентированная физическая культура

Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Лыжная подготовка.

Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени

Знания о фитнес-аэробике. История развития фитнеса и фитнес-аэробики в России.

Классификация видов фитнес-аэробики . Музыкально-подвижная игра «Тихо – громко»

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики. Акробатические элементы и упражнения: прыжки, перекаты, висы, упоры, балансирование, равновесия.

Игра «Музыкально-подвижная игра «Капкан», «Гусеница», «Ганец в круг»

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания

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. Игра «**Шахматная эстафета**»

Способы физической деятельности: подбор физических упражнений для организации развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой Игра «Танцующие шахматные поля»

Подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске. Игра «**Возьми нужную фигуру**», «**Догони фигуру!**»

Спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одинокому королю. Эстафеты «Важные буквы и цифры», «Шах и мат»

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Метания мяча на дальность

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук

Выполнение норм комплекса ГТО. Итоговое занятие. Задание на лето

## **2 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. 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).

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.

##### *Лыжная подготовка.*

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

##### *Плавательная подготовка.*

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

### *Подвижные и спортивные игры.*

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом. Основные правила игры в гандбол. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом. Подводящие игры с элементами гандбола. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча. Подвижные игры с элементами гандбола

История тэг-регби. Правила игры. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби. Форма и экипировка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом» «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Колдунчики», «Собачки», «Ботва».

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках.

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

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в РФ. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой. Учебные игры в лапту. Малые игры в лапту. Подвижные игры: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки», «В четыре стойки», «Кто быстрее?» «Попади мячом», «Атака городов» «Лапта с препятствиями».

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

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

## **3 класс**

**Знания о физической культуре** Физическая культура у древних народов. История подвижных игр и соревнований у древних народов.

Зарождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ

### **Физическое совершенствование**

#### **Оздоровительная физическая культура**

Дыхательная и зрительная гимнастика.

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

Передвижения по гимнастической скамейке. Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты. Эстафеты с ракеткой и воланом Строевые команды и упражнения. Знания о бадминтоне. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой» Лазание по гимнастическому канату в три приема. История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон» Прыжки через скакалку. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения

Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку. Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Подвижная игра: «Четные и нечетные». 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. Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением

### **Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Попади в кольцо» Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему» Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»

Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения техническим действиям игры баскетбол

Техника ведения баскетбольного мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди

Волейбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол Техника прямой нижней подачи в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе. Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе Футбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол. Подвижная игра «Передачи мяча с перебежками» Техника удара по неподвижному мячу в футболе. Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе. Подвижная игра «Охотники за мячами»

Ведение футбольного мяча. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе. Подвижная игра «Передачи мяча капитану»

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

Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с). Знания о тэг-регби История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби. Подвижная игра: Перестрелка» Челночный бег 3x10 м (с). Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби. Подвижные игры «Веселые старты», «Регбийные салки» Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз). Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста. Подвижные игры «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими» Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз). Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Подвижные игры «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Знания о флорболе. История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок») Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см). Основные правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия. обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи. Ведение мяча: без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толчками

(ударами) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий). Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Удар по мячу: залетающий, удар-щелчок, прямой удар Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом. Учебные игры во флорбол Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бегна 30 м (с)

#### **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. 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).

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

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

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.

###### *Лыжная подготовка.*

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

###### *Плавательная подготовка.*

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

###### *Подвижные и спортивные игры.*

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом. Основные правила игры в гандбол. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом. Подводящие игры с элементами гандбола. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча. Подвижные игры с элементами гандбола

История тэг-регби. Правила игры. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби. Форма и экипировка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом» «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем» Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам» «Колдунчики», «Собачки», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки»

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; передвижения с мячом

по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках.

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

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в РФ. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой. Учебные игры в лапту. Малые игры в лапту. Подвижные игры: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» « В четыре стойки », « Кто быстрее?» «Попади мячом», « Город за городом» «:Лапта с препятствиями» , «Метательная лапта»

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

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

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- . групповые (работа в больших и малых группах);
- . индивидуальные;
- . парные
- . учебно-игровая деятельность.

### **Виды деятельности:**

- . игровая;
- . познавательная;
- . практические.
- . учебно-тренировочные;
- . тренировочные;
- . контрольные.

### **Формы работы на занятиях:**

- . эстафеты;
- . оздоровительные и подвижные игры;
- . просмотр видеороликов, презентаций



### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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**

##### ***Познавательные УУД***

*У учащегося будут сформированы умения:*

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

##### ***Коммуникативные УУД:***

*У учащегося будут сформированы умения:*

- 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 УУД:***

*У учащегося будут сформированы умения:*

- 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***

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег;
- демонстрировать прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- 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, посещений соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- понимание значения шахмат как средства развития общих способностей и повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для физического развития;

### ***2 класс***

*Учащиеся достигнут 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; гандболом, тэг-регби, лаптой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 1–3 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр гандбол, тэг-регби, лапта в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- знания истории и развития регби, тэг-регби, лапты положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных правил игры в гандбол, тэг-регби, лапты в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- знание и соблюдение основных правил безопасности на занятиях гандболом; тэг-регби, лаптой;
- знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику держания мяча при игре в гандбол, тэг-регби, лапту и простейшие приёмы владения мячом;
- знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю при участии в гандболе, тэг-регби, лапте;
- организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами гандбола;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки.

Передвижения по гимнастической скамейке. Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты. Эстафеты с ракеткой и воланом

Прыжки через скакалку. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку.

Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скамейку. Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств.

### **3 класс**

*Учащиеся достигнут 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;
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
  - демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
  - выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
  - 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;
  - 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;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

*Учащиеся достигнут 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; гандболом, тэг-регби, лаптой;
  - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
  - демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
  - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
  - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
  - выполнять освоенные технические действия спортивных игр гандбол, тэг-регби, лапта в условиях игровой деятельности;
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
  - знания истории и развития регби, тэг-регби, лапты положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
  - знание основных правил игры в гандбол, тэг-регби, лапты в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
  - знание и соблюдение основных правил безопасности на занятиях гандболом; тэг-регби, лаптой;
  - знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику держания мяча при игре в гандбол, тэг-регби, лапту и простейшие приёмы владения мячом;
  - знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю при участии в гандболе, тэг-регби, лапте;
  - знание основ организации самостоятельных занятий гандболом, тэг-регби, лаптой;
- со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами гандбола, тэг-регби, лапты;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки.

Передвижения по гимнастической скамейке. Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты. Эстафеты с ракеткой и воланом

Прыжки через скакалку. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения

Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку. Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Подвижная игра: «Четные и нечетные»

**4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности**

**1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	1
2	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	1
3	Спортивно-оздоровительная физическая культура	6
4	Подвижные игры и спортивные игры	10
5	Прикладно- ориентированная физическая культура	15
	<b>Всего</b>	<b>33</b>

**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	1
2	Способы самостоятельной деятельности	1
2	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	1
3	Спортивно-оздоровительная физическая культура	8
4	Подвижные игры и спортивные игры	11
5	Прикладно- ориентированная физическая культура	12
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	1
2	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	1
3	Спортивно-оздоровительная физическая культура	7
4	Подвижные игры и спортивные игры	16
5	Прикладно- ориентированная физическая культура	9
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	1
2	Способы самостоятельной деятельности	1
2	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	1
3	Спортивно-оздоровительная физическая культура	8
4	Подвижные игры и спортивные игры	10
5	Прикладно- ориентированная физическая культура	13
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

## 5. Календарно - тематическое планирование

### 1 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
1.1	Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой во внеурочной деятельности.	1
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	<b>1</b>
	<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>	
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>6</b>
2.1	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
2.2	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.	1
2.3	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1
2.4	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	1
2.5	Прыжки толчком с двух ног назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1
2.6	Прыжок в длину с места, толчком двумя в полной координации	1
	<b>Раздел 3 . Подвижные игры и спортивные игры</b>	<b>10</b>
3.1	Правила по ТБ на занятиях. Игра «По местам»	1
3.2	Игры «Снайперы», «Волк во рву»	1
3.3	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Подвижные игры, с элементами единоборств . Игра «Борьба за мяч»	1
3.4	Игры : « Зайцы, сторож и Жучка», «Конники и спортсмены»	1
3.5	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо. Игра: «Выбивание опоры»	1
3.6	Игры «К своим флажкам», «Гуси лебеди», «Белки волки», «Кошки мышки»	1
3.7	Режим дня при занятиях самбо. Правила личной гигиены и правильное питание самбиста. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Игра: «Салки на ковре»	1
3.8	Физическое совершенствование. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Игра: « «Петушиный» бой»	1
3.9	Игра «Горячая картошка», «Мяч соседу»	
3.10	Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Игра «Борьба на краю поляны»	1
	<b>Раздел 3. Прикладно- ориентированная физическая культура</b>	<b>15</b>
3.1	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1

3.2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1
3.3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
3.4	Знания о фитнес-аэробике. История развития фитнеса и фитнес-аэробики в России. Классификация видов фитнес-аэробики . Музыкально-подвижная игра «Тихо – громко»	1
3.5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
3.6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
3.7	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики. Акробатические элементы и упражнения: прыжки, перекаты, висы, упоры, балансирование, равновесия. Игра « Музыкально-подвижная игра «Капкан», «Гусеница», «Танец в круг»	
3.8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
3.9	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. Игра « <b>Шахматная эстафета</b> »	1
3.10	Способы физической культуры: подбор физических упражнений для организации развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой Игра «Ганцующие шахматные поля»	1
3.11	Подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске. Игра « <b>Возьми нужную фигуру!</b> », « <b>Догони фигуру!</b> »	1
3.12	Спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одиночному королю. Эстафеты «Важные буквы и цифры», «Шах и мат»	1
3.13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Метания мяча на дальность	1
3.14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1
3.15	Выполнение норм комплекса ГТО. Итоговое занятие. Задание на лето	1
	Итого	33

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1



1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	1
<b>2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>1</b>
2.1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	<b>1</b>
3.1.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	<b>1</b>
3.2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	<b>1</b>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>2</b>
3.2.1.1	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
3.2.1.2	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика</i>	<b>1</b>
3.2.2.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	
3.2.3	<i>Лыжная подготовка.</i>	<b>4</b>
3.2.3.1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	<b>1</b>
3.2.3.2	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	<b>1</b>
3.2.3.3	Скольжение с небольшого склона	<b>1</b>
3.2.3.4	Скольжение с небольшого склона	<b>1</b>
3.2.4	<i>Плавательная подготовка.</i>	<b>1</b>
3.2.4.1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	<b>1</b>
3.2.5	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<b>10</b>
3.2.5.1	Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.	<b>1</b>
3.2.5.2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом . Основные правила игры в гандбол.	<b>1</b>
3.2.5.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом.	<b>1</b>
3.2.5.4	Подводящие игры с элементами гандбола.	<b>1</b>
3.2.5.5	Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча. Подвижные игры с элементами гандбола	1
3.2.5.6	История регби. Правила игры. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби. Форма. Понятие о спортивной	<b>1</b>

	этике и взаимоотношениях в игре.	
3.2.5.7	Комплексы подготовительных и специальных упражнений для игры. Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом»	<b>1</b>
3.2.5.8	Техника владения регбийным мячом: держание мяча, бег с мячом, розыгрыш, прием, подбор и приземление мяча. Подвижные игры: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем»	<b>1</b>
3.2.5.9	Техника владения регбийным мячом: передвижения с мячом по площадке. Подвижные игры: «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам»	<b>1</b>
3.2.5.10	Тактические взаимодействия: в парах, в тройках. Подвижные игры: «Колдунчики», «Собачки», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки».	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>13</b>
4.1	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
4.2	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1
4.3	История зарождения лапты. Современное состояние лапты в РФ. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1
4.4	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой. Игра «Поймай лису»	1
4.5.	Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. Прыжок в длину с разбега.	1
4.6	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	1
4.7	Учебные игры в лапту. Малые игры в лапту.	1
4.8	Подвижные игры: « Вчетыре стойки », « Кто быстрее?»	1
4.9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4.10	Подвижные игры: «Попади мячом», « Город за городом»	1
4.11	Подвижные игры «:Лапта с препятствиями» , «Метательная лапта»	1
4.12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	<b>1</b>
4.13	Выполнение норм комплекса ГТО. Итоговое занятие.	<b>1</b>
<i>Итого</i>		<b>34</b>

### 3 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>

1.1	Физическая культура у древних народов. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ	1
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	<b>1</b>
	<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>	
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>7</b>
2.1	Строевые команды и упражнения. Знания о бадминтоне. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»	1
2.2	Лазание по гимнастическому канату в три приема. История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон»	1
2.3	Передвижения по гимнастической скамейке. Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты. Эстафеты с ракеткой и воланом	1
2.4	Прыжки через скакалку. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1
2.5	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку. Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Подвижная игра: «Четные и нечетные»	1
2.6	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1
2.7	Упражнения в танцах галоп и полька. Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением	1
	<b>Раздел 3. Подвижные и спортивные игры</b>	<b>16</b>
3.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Попади в кольцо»	1
3.2	Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1
3.3	Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1
3.4	Игровые действия, организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1
3.5	Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1
3.6	Техника ведения баскетбольного мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1
3.7	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
3.8	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи	1

	баскетбольного мяча двумя руками от груди	
3.9	Волейбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1
3.10	Техника прямой нижней подачи в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	
3.11	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе. Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1
3.12	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1
3.13	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1
3.14	Футбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол. Подвижная игра «Передачи мяча с перебежками»	1
3.15	Техника удара по неподвижному мячу в футболе. Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе. Подвижная игра «Охотники за мячами»	1
3.16	Ведение футбольного мяча. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе. Подвижная игра «Передачи мяча капитану»	1
	<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>9</b>
3.1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бегна 30 м (с)	1
3.2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с). Знания о тэг-регби. История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби. Подвижная игра: Перестрелка»	1
3.3	Челночный бег 3x10 м (с). Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби. Подвижные игры «Веселые старты», «Регбийные салки»	1
3.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз). Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста. Подвижные игры «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими»	1
3.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз). Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Подвижные игры «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках»	1
3.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Знания о флорболе. История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключиванием, способом «пятка-носок»)	1
3.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см). Основные правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия. обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи. Ведение мяча: без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толчками (ударами)	

3.8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий). Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Удар по мячу: заматающий, удар-щелчок, прямой удар	1
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом. Учебные игры во флорбол	1
	Итого	34

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	1
<b>2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>1</b>
2.1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	<b>1</b>
3.1.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1
3.2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	<b>1</b>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>2</b>
3.2.1.1	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
3.2.1.2	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика</i>	<b>1</b>
3.2.2.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	
3.2.3	<i>Лыжная подготовка.</i>	<b>4</b>
3.2.3.1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
3.2.3.2	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
3.2.3.3	Скольжение с небольшого склона	1
3.2.3.4	Скольжение с небольшого склона	1
3.2.4	<i>Плавательная подготовка.</i>	<b>1</b>
3.2.4.1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1
3.2.5	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<b>10</b>
3.2.5.1	Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.	1
3.2.5.2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного	1

	инвентаря для занятий гандболом . Основные правила игры в гандбол.	
3.2.5.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом.	<b>1</b>
3.2.5.4	Подводящие игры с элементами гандбола.	<b>1</b>
3.2.5.5	Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча. Подвижные игры с элементами гандбола	1
3.2.5.6	История регби. Правила игры. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби. Форма. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях в игре.	<b>1</b>
3.2.5.7	Комплексы подготовительных и специальных упражнений для игры. Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом»	<b>1</b>
3.2.5.8	Техника владения регбийным мячом: держание мяча, бег с мячом, розыгрыш, прием, подбор и приземление мяча. Подвижные игры: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем»	<b>1</b>
3.2.5.9	Техника владения регбийным мячом: передвижения с мячом по площадке. Подвижные игры: «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам»	<b>1</b>
3.2.5.10	Тактические взаимодействия: в парах, в тройках. Подвижные игры: «Колдунчики», «Собачки», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки».	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>13</b>
4.1	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
4.2	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1
4.3	История зарождения лапты. Современное состояние лапты в РФ. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1
4.4	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой . Комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой. Игра «Поймай лису»	1
4.5.	Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. Прыжок в длину с разбега.	1
4.6	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	1
4.7	Учебные игры в лапту. Малые игры в лапту.	1
4.8	Подвижные игры: « Вчетыре стойки », « Кто быстрее?»	1
4.9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4.10	Подвижные игры: «Попади мячом», « Город за городом»	1
4.11	Подвижные игры «:Лапта с препятствиями» , «Метательная лапта»	1
4.12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и	<b>1</b>

	разгибание рук	
4.13	Выполнение норм комплекса ГТО. Итоговое занятие.	<b>1</b>
	<i>Итого</i>	<b>34</b>

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>