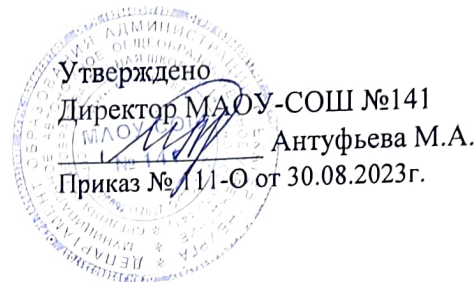


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 141**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ – СОШ № 141
Протокол № 1 от 30.08.2023г.



Приложение к основной образовательной программе начального общего образования

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивное объединение)

для обучающихся уровня начального общего образования

г. Екатеринбург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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.

Актуальность программы

При создании программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры» учитывались 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 нашли своё отражение 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.

Направленность программы

Занятия по рабочей программе внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлены на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной и спортивной направленности.

Взаимосвязь с программой воспитания:

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося.

Воспитывающее значение рабочей программы раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Освоение программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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 спортом.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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, утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Методологической основой структуры и содержания рабочей программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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. 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Целью курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ВУД

Общее число часов, отведенных на изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры», – 135 (1 час в неделю в каждом классе): в 1 классе – 33 ч, во 2–4 классах – 34 ч.

Обучающиеся могут быть объединены в группы по параллелям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов освоения курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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 курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию подвижных игр народов России, осознание их 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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 1 класса 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 подвижных игр, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время 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 комплекс упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки, утренней зарядки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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:

- 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:

- выполнять задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых 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 3 класса 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;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности;
- 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 игр;

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 4 класса 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 обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий подвижными играми.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно проводить занятия с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях внеурочной деятельностью, проявлять стремление к развитию физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль «Самбо»

Общая характеристика модуля «Самбо»

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 внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

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

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

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

Задачами изучения модуля «Самбо» 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 средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

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

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

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

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

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях внеурочной деятельности и спортом средствами самбо.

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

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у 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.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у 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 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.

Модуль «Футбол для всех»

Общая характеристика модуля «Футбол для всех»

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

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра 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 овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Футбол для всех» является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «футбол».

Задачами изучения модуля «Футбол» являются:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола;
- укрепление и сохранения 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.

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

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у 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 обучающего;
- 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.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

- 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.

Модуль «Фитнес-аэробика»

Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика».

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 внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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 с общеразвивающей и корригирующей направленностью, 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 у обучающихся творческих способностей.

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

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у 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 спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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

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

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

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

- 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.

Модуль «Бадминтон»

Общая характеристика модуля «Бадминтон»

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

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне 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 нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома) создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью изучения модуля «Бадминтон» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями посредством бадминтона, укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Задачами изучения модуля «Бадминтон» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объёма их двигательной активности в

режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в бадминтон, бадминтонных упражнений и подвижных игр с элементами бадминтона;

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

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

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

- обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в бадминтон, правилам организации самостоятельных занятий бадминтоном;

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

- популяризация бадминтона среди детей, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях.

Содержание модуля «Бадминтон» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения 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.

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

- 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.

Модуль «Лапта»

Общая характеристика модуля «Лапта»

Модуль «Лапта» (далее - модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи

учителю физической культуры в создании рабочей программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русская лапта - одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у 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 лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целью изучения модуля «Лапта» является формирование у обучающихся 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 по лапте;

- формирование общих представлений о лапте, ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура» средствами лапты;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные** результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;
- 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.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках подвижных игр, 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 игровой, соревновательной и досуговой деятельности,

оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.	1	игра	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/
2.	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1	игра	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
3.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1	игра	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1	соревнование	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
5.	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	игра	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/
6.	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	1	соревнование	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

7.	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.	1	игра	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/
8.	История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов - бадминтонистов на международной арене.	1	игра	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
9.	Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.	1	игра	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
10.	Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Бадминтон как вид двигательной активности в режиме дня.	1	игра	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11.	Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.	1	соревнование	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/
12.	Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.	1	игра	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
13.	Знания о фитнес-аэробике. История развития	1	игра	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/

	фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.				
14.	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	1	соревнование	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/
15.	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	1	игра	20.12.2022	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/
16.	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	1	игра	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/
17.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой.	1	игра	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/
18.	Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	1	игра	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/
19.	Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.	1	игра	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/
20.	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	игра	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
21.	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.	1	игра	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/

22.	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	соревнование	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
23.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	1	игра	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
24.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	1	игра	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/
25.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	1	соревнование	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
26.	Специально-подготовительные упражнения самбо	1	игра	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
27.	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом	1	соревнование	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
28.	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1	игра	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/
29.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа	1	игра	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/

30.	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	1	игра	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/
31.	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.	1	соревнование	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
32.	Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул	1	соревнование	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/
33.	Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1	игра	29.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Подбор индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии.	1	игра	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
2.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона.	1	игра	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3.	Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и	1	игра	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/

	специальной разминки.				
4.	Самостоятельное проведение разминки, организация и проведение спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).	1	игра	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
5.	Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	1	игра	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	соревнование	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/

7.	Совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.	1	игра	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
8.	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки.	1	игра	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
9.	Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	1	игра	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/
10	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	1	игра	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
11.	Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами	1	игра	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
12.	Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры	1	игра	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
13.	Передачи и ловля мяча. Техника	1	соревнование	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/

	перемещений. Эстафеты с бегом				
14.	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.	1	игра	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/
15.	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1	игра	20.12.2022	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
16.	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1	игра	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
17.	Классическая аэробика: базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги.	1	игра	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
18.	Классическая аэробика: элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов	1	соревнование	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
19.	Сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без	1	игра	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/

	музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.				
20.	Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги	1	игра	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/
21.	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	соревнование	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/
22.	Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста	1	игра	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/
23.	Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол.	1	игра	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
24.	Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки»	1	соревнование	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
25.	Подвижные игры (с мячом): Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку»	1	игра	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/
26.	Подвижные игры с мячом: «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча	1	игра	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/

	капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом»				
27.	Подвижные игры с мячом: «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий»	1	игра	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/
28.	Подвижные игры с мячом: «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота»	1	соревнование	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
29.	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941-1945 годов.	1	игра	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
30.	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо.	1	игра	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
31.	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.	1	соревнование	08.05.2024	
32.	Первые внешние признаки утомления	1	игра	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/

	во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой				
33.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	1	игра	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/
34.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	игра	29.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/

3 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество во часов	Форма	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра. Лапта	1	игра	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/
2.	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра. Лапта	1	игра	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
3.	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры. Лапта	1	соревнование	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
4.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра	1	игра	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/

5.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры. Лапта	1	игра	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
6.	Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Самостоятельное проведение разминки по её видам.	1	игра	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
7.	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.	1	соревнование	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
8.	Основные хваты ракетки. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.	1	игра	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
9.	Бадминтонные технические упражнения. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры	1	игра	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/
10	Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические	1	соревнование	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/

11.	Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.	1	игра	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
12.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана»	1	соревнование	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
13.	Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	1	игра	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/
14	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.	1	игра	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
15.	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой	1	игра	20.12.2022	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
16.	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1	игра	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/

17.	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.	1	игра	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
18.	Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.	1	игра	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
19.	Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).	1	соревнование	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/
20.	Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).	1	игра	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/

21.	Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления	1	игра	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/
22.	Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.	1	игра	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/
23.	Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.	1	соревнование	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
24.	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.	1	игра	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/
25.	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.	1	игра	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/
26.	Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча	1	соревнование	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/

27.	Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».	1	игра	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/
28.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	1	игра	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
29.	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	соревнование	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
30.	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.	1	игра	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/
31.	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.	1	игра	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
32.	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1	игра	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
33.	Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски	1	игра	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/

	через бедро, через спину.				
34.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	игра	29.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/

4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	соревнование	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2.	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	игра	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3.	Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног.	1	соревнование	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
4.	Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и	1	игра	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/

	руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.				
5.	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	игра	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/
6.	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	1	игра	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/
7.	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту	1	соревнование	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/
8.	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	1	игра	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/
9.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости,	1	игра	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/

	выносливости, гибкости).				
10	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту. Физическое совершенствование	1	игра	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
11.	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1	соревнование	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/
12.	Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет и игровых заданий. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона	1	игра	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/
13.	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).	1	игра	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/
14	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.	1	соревнование	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/
15.	Упражнения для освоения техники бадминтона. Подача и обмен ударами.	1	игра	20.12.2022	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/

	Отброс слева и справа. Плоские удары в центре корта				
16.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	игра	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/
17.	Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».	1	соревнование	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/
18.	Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».	1	игра	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/
19.	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана	1	игра	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/
20.	Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания	1	игра	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/

	взаимосвязи музыки и движений				
21.	. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	1	соревнование	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/
22.	Классическая аэробика: базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);	1	игра	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/
23.	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1	игра	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/
24.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	1	игра	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/
25.	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.	1	соревнование	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/

26.	Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча, полувысокого мяча, ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.	1	игра	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/
27.	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.	1	игра	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/
28.	Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.	1	соревнование	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/
29.	Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам	1	игра	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
30.	Групповые тактические действия в атаке и обороне.	1	игра	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/

	Действия против соперника без мяча и с мячом.				
31.	Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах.	1	игра	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/
32.	Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров	1	соревнование	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/
33.	Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар».	1	игра	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/
34.	Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар».	1	игра	29.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Дидактические материалы (в том числе раздаточный материал и т. д.).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Методическое видео с подробным разбором материалов, рекомендуемых для использования на занятии.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Портал Российской электронной школы (РЭШ, <https://fg.resh.edu.ru/>)
- Материалы электронного образовательного ресурса издательства «Просвещение» (<https://media.prosv.ru/func/>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813788

Владелец Антуфьева Марина Александровна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024