

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**Управление образования администрации**

**Прокопьевского муниципального округа**

**МБОУ «Котинская ООШ»**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО начальных классов  
физической культуры

\_\_\_\_\_  
Пашкова С.Ю.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «26» 08 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

и Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Киселева С.Н.

\_\_\_\_\_  
«28» 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Корнева Т.Н. Приказ № 64 от

\_\_\_\_\_  
«30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4482254)

**учебного предмета «Физическая культура» для  
обучающихся 1-4 классов**

**с. Котино 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

Программа модулей по физической культуре тэг-регби и флорбол осуществляются за счет внеурочной деятельности.

**Пояснительная записка Модуль «Тэг-регби»** (далее – модуль по тэг-регби, тэгрегби, регби) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения. Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте, дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивают постоянную двигательную активность. Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Алгоритм обучения тэг-регби делает возможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся. Целью изучения модуля «Тэг-регби» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби. Задачами изучения модуля «Тэг-регби» являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по тэг-регби; формирование общих представлений о тэг-регби, о его истории, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами тэг-регби; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура» средствами тэгрегби; популяризация тэг-регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тэг-регби, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта. Место и роль модуля «Тэг-регби». Модуль «Тэг-регби» доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. В содержании модуля по тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция модуля «Тэг-регби» поможет

обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях. Модуль «Тэг-регби» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по тэг-регби с выбором различных элементов тэг-регби, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся; в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа). Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФЛОРБОЛ»**

### **Пояснительная записка**

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

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

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

*Задачами* изучения модуля «Флорбол» являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по флорболу; формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося

средствами флорбола, и создание необходимых предпосылок для его самореализации; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «флорбол»; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами флорбола; популяризация флорбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям флорболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

#### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФЛОРБОЛ

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

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФЛОРБОЛ" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Интеграция модуля «Флорбол» поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подготовке и проведении спортивных мероприятий, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях. Модуль «Флорбол» может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных элементов флорбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов

обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивнооздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Лыжная подготовка

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

**Подвижные и спортивные игры**

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

**Гимнастика с основами акробатики**

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

**Лёгкая атлетика**

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Программа модулей по физической культуре тэг-регби и флорбол осуществляются за счет внеурочной деятельности.

Содержание модуля «Тэг-регби» Знания о тэг-регби. История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тэг-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Способы самостоятельной деятельности. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби. Физическое совершенствование. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору». Индивидуальные технические действия: Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и

приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 98 передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча. Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФЛОРБОЛ 1-2 КЛАСС**

### **Содержание модуля «Флорбол» Знания** о флорболе.

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

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

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

Основные правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия. обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Флорбольный словарь терминов и определений.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

Подвижные игры и правила их проведения.

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

Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола.

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

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

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

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

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста.

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

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола.

Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

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

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятканосок»), без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом, смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: стойка

(высокая, средняя, низкая);

элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях,

на коленях толчком одной или двумя руками от пола, отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип);

элементы техники противодействия и овладения мячом

(парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание); элементы техники нападения (передача мяча рукой).

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

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

□

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

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

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

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

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

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

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

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности. **Регулятивные универсальные учебные действия:**
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

□

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической

□

подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических

качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1 КЛАСС**

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

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

#### **2 КЛАСС**

□

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

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

### **3 КЛАСС**

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

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

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

□

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой; □ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под

музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Планируемые результаты Содержание модуля «Тэг-регби» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. Личностные результаты При изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования у

□

обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби 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; осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. Метапредметные результаты При изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 99 восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби; определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по тэг-регби; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности; способность организации самостоятельной деятельности с учетом

требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Предметные результаты При изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знания истории и развития регби, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами; понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закалывания, воспитания физических качеств человека и профилактикой вредных привычек; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их; способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста; умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы приобретение навыков безопасного поведения во время занятий тэгрегби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. знание основ организации самостоятельных занятий тэг-регби со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами тэг-регби; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Планируемые**

#### **результаты**

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

#### ***Личностные результаты***

При изучении модуля «Флорбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по флорболу; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и

находить выходы из спорных ситуаций; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности

в физическом самосовершенствовании, занятиях 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 флорболу; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами флорбола.

### ***Метапредметные результаты***

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

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

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

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей

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

### ***Предметные результаты***

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

понимание значения занятий флорболом как средством укрепления здоровья,

закаливания и развития физических качеств человека; сформированность знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации; сформированность

представлений о разновидностях флорбола и основных правилах вида спорта «флорбол», флорбольной терминологии, составе флорбольной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде

(форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь); сформированность навыков безопасного поведения во время занятий флорболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий флорболом; сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола; умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения; способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности; способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча), основные способы держания клюшки (хвататы), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, элементы техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения; способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок; участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам; умение выполнять контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности; умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность; способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях флорболом.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			

1.1	Знания о физической культуре	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	16	resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	resh.edu.ru
Итого по разделу		56	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	resh.edu.ru
комплекса ГТО		4	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	

## **2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	

<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	resh.edu.ru
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	16	resh.edu.ru
Итого по разделу		55	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	resh.edu.ru
Итого по разделу		4	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### **3 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые)</b>
--------------	---------------------	-------------------------	-------------------------------

	<b>разделов и тем программы</b>	<b>Всего</b>	<b>образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	16	resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	resh.edu.ru
Итого по разделу		58	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	2	resh.edu.ru
-----	--	---	-------------

	ГТО		
Итого по разделу		2	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	16	resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	resh.edu.ru
Итого по разделу		58	

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### **Тематическое планирование тэг-регби 3-4 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	13
3	Технико-тактическая подготовка	18
4	Контрольные испытания	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФЛОРБОЛ 1-2 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>Всего</b>
1	Знания о флорболе.	2
2	Основные правила соревнований игры во флорбол	2
3	Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.	2
4	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола.	6
5	Физическое совершенствование.	6
6	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.	6
7	Учебные игры во флорбол.	10
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое физическая культура. Правила безопасного поведения на уроках физкультуры.	1
2	Чем отличается ходьба от бега. Бег на 10 и 30м.	1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
10	Современные физические упражнения Игра "Охотники и утки".	1
11	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Игра "У медведя во бору".	1
12	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Игра "Море волнуется".	1
13	Осанка человека. Упражнения для осанки. Игра "Салки".	1
14	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Игра "Воробушки".	1

15	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1
16	Учимся гимнастическим упражнениям	1
17	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
18	Акробатические упражнения, основные техники	1
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
20	Гимнастические упражнения с мячом	1
21	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
22	Гимнастические упражнения в прыжках	1
23	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1

24	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
26	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1
27	Переноска лыж к месту занятия	1
28	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
29	Упражнения в передвижении на лыжах	1
30	Упражнения в передвижении на лыжах	1
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
33	Техника ступающего шага во время передвижения	1
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
36	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1
37	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1
39	Считалки для подвижных игр	1
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1

41	Обучение способам организации игровых площадок	1
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
55	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с	1

	прямого разбега	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
57	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
58	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1
59	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1

65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>

## **2 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>Всего</b>
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
2	Бег с поворотами и изменением направлений	1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
8	Физическое развитие. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
12	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Строевые упражнения и команды.	1
13	Строевые упражнения и команды	1
14	Прыжковые упражнения	1
15	Гимнастическая разминка	1
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива	1

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
22	Танцевальные гимнастические движения	1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
24	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
26	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1
27	Спуск с горы в основной стойке	1
28	Спуск с горы в основной стойке	1
29	Подъем лесенкой	1
30	Подъем лесенкой	1
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1
33	Торможение лыжными палками	1
34	Торможение лыжными палками	1
35	Торможение падением на бок	1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
37	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1
38	Развитие координации движений. Игры с приемами баскетбола.	1

39	Игры с приемами баскетбола	1
40	Игры с приемами баскетбола	1
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
45	Прием «волна» в баскетболе	1
46	Прием «волна» в баскетболе	1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
49	Сложно координированные беговые упражнения	1
50	Сложно координированные беговые упражнения	1
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1

52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1
55	Футбольный бильярд	1
56	Футбольный бильярд	1
57	Бросок ногой	1
58	Бросок ногой	1
59	Закаливание организма	1
60	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
61	Современные Олимпийские игры. Метание теннисного мяча в цель.	1
62	Броски мяча в неподвижную мишень	1
63	Зарождение Олимпийских игр. Бег 30м.	1
64	Физические качества. Смешанное передвижение по пересечённой местности.	1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1

67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура у древних народов. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 30 м.	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км	1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
6	Виды физических упражнений. Прыжок в длину с места.	1
7	Челночный бег	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
10	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
11	Игры с приемами баскетбола.	1
12	Спортивная игра баскетбол	1
13	Спортивная игра баскетбол	1
14	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1
15	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
17	Ловля и передача мяча после ведения.	1

18	Дыхательная гимнастика. Строевые команды и упражнения..	1
19	Строевые команды и упражнения	1
20	Передвижение по гимнастической стенке.	1
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
23	Передвижения по гимнастической стенке	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1

	на спине	
25	Закаливание организма под душем. Прыжки через скакалку.	1
26	Прыжки через скакалку	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
28	Ритмическая гимнастика	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
38	Повороты на лыжах способом переступания	1
39	Повороты на лыжах способом переступания	1

40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
44	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
45	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
46	Спортивная игра волейбол	1
47	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1
48	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1
49	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1
50	Прием и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1
51	Прямая нижняя подача.	1
52	Прямая нижняя подача.	1

53	Подвижные игры с приемами футбола	1
54	Спортивная игра футбол	1
55	Спортивная игра футбол	1
56	Спортивная игра футбол.	1
57	Спортивная игра футбол.	1
58	Спортивная игра футбол.	1
59	Дозировка физических нагрузок. Прыжок в высоту с разбега.	1
60	Прыжок в высоту с разбега.	1
61	Прыжок в длину с разбега	1
62	Броски набивного мяча	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1

65	История появления современного спорта. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>

#### **4 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>Всего</b>
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
2	Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения.	1
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Бег на короткие дистанции.	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на длинные дистанции.	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
7	Самостоятельная физическая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
9	Предупреждение травм на занятиях спортивными играми.	1
10	Упражнения из игры баскетбол. Перемещения с мячом.	1
11	Упражнения из игры баскетбол. Перемещения и остановки с мячом.	1
12	Передача мяча после ведения.	1

13	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
14	Ведение мяча на месте.	1
15	Ведение мяча на месте и в движении.	1
16	Бросок в корзину после остановки и ведения мяча.	1
17	Игра мини-баскетбол.	1
18	Акробатическая комбинация	1
19	Акробатическая комбинация	1
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Акробатические комбинации.	1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
24	Обучение опорному прыжку	1
25	Обучение опорному прыжку	1
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
42	Упражнения из игры волейбол. Ловля и передача мяча над собой.	1
43	Упражнения из игры волейбол. Ловля и передача мяча над собой.	1
44	Передача мяча в парах.	1
45	Передача мяча в парах и через сетку.	1
46	Нижняя прямая подача через сетку.	1
47	Нижняя прямая подача через сетку. Игра "Пионербол".	1
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
49	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
54	Упражнения из игры футбол	1
55	Упражнения из игры футбол	1
56	Упражнения из игры футбол.	1
57	Упражнения из игры футбол.	1

58	Из истории развития физической культуры в России. Прыжки в высоту с разбега.	1
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
60	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
61	Беговые упражнения	1
62	Техника метания малого мяча на дальность.	1
63	Метание малого мяча на дальность	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1
65	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1000 м	1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

### 3-4 КЛАСС ТЭГ-РЕГБИ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Техника безопасности на уроках по регби.	1
2	Ловля мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня».	1
3	Ловля мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня» .	1
4	Подбор неподвижного мяча с земли. Подвижная игра «Отними мяч» .	1
5	Передача мяча в движении.	1
6	Выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении: кресты, забегания, смещения.	1

7	Подбор катящегося мяча от игрока по земле. Подвижная игра «Обмани противника».	1
8	Выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
9	Выполнение групповых тактических взаимодействий в защите: формирование линии защиты.	1
10	Подбор катящегося мяча от игрока по земле. Игра «Обмани противника»	1
11	Выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
12	Выполнение групповых тактических взаимодействий в защите: формирование линии защиты.	1
13	Ловля мяча после удара ногой, развитие координации.	1
14	Подбор неподвижного мяча с земли. Подвижная игра «Отними мяч» .	1
15	Контрольные испытания.	1
16	Контрольные испытания.	1
17	Техника безопасности на уроках по регби.	1
18	Выполнение ударов после остановки.	1
19	Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1
20	Удары по воротам (игра на развитие глазомера).	1
21	Ловля мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня»	1
22	Ловля мяча после удара ногой, развитие координации	1
23	Выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
24	Выполнение групповых тактических взаимодействий в защите: формирование линии защиты.	1
25	Подбор неподвижного мяча с земли. Подвижная игра «Отними мяч».	1
26	Передача мяча в движении	1
27	Выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
28	Выполнение групповых тактических взаимодействий в защите: формирование линии защиты.	1

29	Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1
30	Выполнение ударов после остановки.	1
31	Выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
32	Выполнение групповых тактических взаимодействий в защите: формирование линии защиты.	1
33	Контрольные испытания.	1
34	Контрольные испытания.	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>

### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ модуля Флорбол 1-2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Всего
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу Обучение стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая) Контрольные упражнения по физической подготовленности	1
2	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками Обучение стойке флорболиста (высокая,средняя,низкая) Контрольные упражнения по физической подготовке.	1
3	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой,двумя руками Передвижение по площадке бег с прыжками ,поворотами ,резкими остановками Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.. Контроль подвижности плечевого пояса	1
4	Закрепление техники хвату клюшки одной рукой,двумя руками Передвижение по площадке бег с прыжками ,поворотами ,резкими остановками Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом. Контроль подвижности плечевого пояса	1
5	Повторное изучение ведения мяча. Повторное изучение техники передвижения по площадке Обучение броска мяча на месте и в движение	1

6	Повторное изучение ведения мяча. Повторное изучение техники передвижения по площадке Обучение броска мяча на месте и в движение	1
7	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. Повторное изучение технике ведении мяча . Эстафеты с	1
8	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. Повторное изучение технике ведении мяча . . Эстафеты с клюшкой и мячом	1
9	Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . Техника выполнения броска на месте и в движении	1
10	Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой . Техника выполнения броска на месте и в движении	1
11	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике отбора мяча Парные эстафеты. Контроль уровня развития координационных способностей	1
12	Повторное изучение техники броска мяча Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике отбора мяча Парные эстафеты. Контроль уровня развития координационных способностей	1
13	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Изучение игры «Перестрелка»	1
14	Совершенствование техники ведения мяча. Парные эстафеты. Изучение игры «Перестрелка»	1
15	Изучение игры «Перестрелка». . Совершенствование технике нападения Повторное изучение отбора мяча.	1
16	Изучение игры «Перестрелка». Совершенствование технике нападения Повторное изучение отбора мяча. Подвижные игры	1
17	Совершенствование ведения мяча . Совершенствование техники нападения Учебная игра флорбол	1
18	Совершенствование ведения мяча . Совершенствование техники нападения Учебная игра флорбол	1
19	Совершенствование техники передвижений Повторное изучение техники нападения . Повторное изучение техники игры в вратаря Учебная игра	1

20	Совершенствование техники передвижений Повторное изучение техники нападения . Повторное изучение техники игры в вратаря Учебная игра	1
21	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
22	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
23	Гигиена одежды. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
24	Совершенствование техники владение 1 клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
25	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении Парная эстафета.	1
26	Техника защиты отбор мяча ногой . Техника нападения ведения мяча широкое и короткое Игра «Перестрелка» Контроль скорости передвижения по площадке.	1
27	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. Контроль бег с оббеганием стоек	1
28	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . Техника защиты отбор мяча клюшкой ,корпусом ,вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. Контроль бег с оббеганием стоек	1
29	Техника нападения ведения и бросок мяча..Техника игры вратаря Учебная игра	1
30	Повторное изучение ведения мяча Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой	1
31	Ведения мяча без отрыва клюшки от мяча . Техника защиты отбор мяча ногой . Игра попади в цель	1
32	Передача мяча в парах в движении Техника игры вратаря . Соревнования	1
33	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1

34	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**• Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ** Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

